

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова – на – Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа №5»

«Принято»  
на заседании методического совета  
МБУ ДО ДЮСШ № 5

«Утверждено»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5

\_\_\_\_\_ Кутасов С.Е.

Протокол № 11 от 01 июля 2015г.

Приказ № 346 от 01 сентября 2015г

## **ВИД СПОРТА «УШУ»**

**Дополнительная общеобразовательная программа:  
«Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта ушу»**

Наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку	МБУ ДОД ДЮСШ № 5
Название федерального стандарта спортивной подготовки	Отсутствует
Срок реализации программы	10 лет
Год составления программы	2015
Авторский коллектив	Акопова Наталья Владимировна;
Рецензент	

г. Ростов – на – Дону.  
2015г.

## Содержание

№ п/п	Наименования раздела	стр
I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть программы	3
III.	Методическая часть	4
1.	Требование к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	4
2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	10
3.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	11
IV.	Воспитательная работа	56
V.	Система контроля и зачетные требования	59
VI.	Информационное обеспечение программы	62

## **I. Пояснительная записка**

### **Дополнительная общеобразовательная программа: дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта ушу**

Авторская образовательная программа: Дополнительная общеобразовательная программа: Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта ушу разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства образования и науки РФ.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовки юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, многолетнего педагогического опыта, экспериментальной деятельности по выработке нового стандарта спортивной подготовки в виде спорта ушу.

Программа рассчитана на 10 лет обучения и состоит из двух блоков (ступеней).

Целью образовательной деятельности по настоящей Программе является:

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом;

Задачами образовательной деятельности по настоящей Программе является:

- Формирование гармонично развитой личности;
- Повышение мотивации юных спортсменов к занятиям избранными видами спорта;
- Формирование позиции жизненного успеха;
- Занятость детей;

## **II. Нормативная часть программы**

Предельная, оптимальная и минимальная численность обучающихся, обучающихся по настоящей Программе, варьируется в зависимости от целей и задач образовательной деятельности и соответствует:

Этап обучения	Минимальная численность спортсменов	Оптимальная численность спортсменов	Максимальная численность спортсменов
Весь период	10	15	30

Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивную подготовку:

Этап обучения	Возраст
1-я ступень	8
2-я ступень	12

Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивную подготовку может быть снижен до 6 лет при соблюдении требований к максимальной недельной нагрузке не более 3-х часов.

Перевод по годам обучения рекомендуется осуществлять на основании выполнения требований, предусмотренных настоящей Программой для промежуточной аттестации.

Годовой план-график разрабатывается исходя из 36 недель в учебном году.

Максимальное значение тренировочной нагрузки составляет в академических часах:

Этапный норматив	Этап обучения	
	1-я ступень (1-4 год обучения)	2-я ступень (5-10 год обучения)
Год подготовки		
Количество часов в неделю	4	6
Количество часов одного занятия	2	2
Количество тренировок в неделю	2	3
Общее количество часов в год:	144	216

Превышение недельной нагрузки, за исключением тренировочных сборов, не допускается.

Режим тренировочной работы определяется по видам подготовки:

№	Раздел подготовки	Этап обучения	
		1-я ступень	2-я ступень
	Общая и специальная физическая подготовка	90	92
	Техника традиционного ушу	35	70
	Техника иных видов спорта	7	10
	Теоретическая подготовка	2	12
	Тактика		8
	Контрольные испытания, соревнования	6	9
	Воспитательная работа	4	15
	Общее количество часов	144	216

### **III. Методическая часть**

#### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

В качестве тренера с целью организации и проведения спортивной подготовки по ушу могут быть допущены лица, имеющие квалификацию в соответствии с тарифно-квалификационными характеристиками или профессиональными стандартами тренера (тренера-преподавателя), подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер обязан пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные законодательством РФ.

С тренером должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях ШКОЛЫ при занятиях различными видами спорта.

К занятиям допускаются лица в соответствии с требованиями настоящей Программы, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежании перегрузок на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен обеспечить контроль за состоянием здоровья спортсменов, обеспечить прохождение ими медицинского осмотра 2 раза в год.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Тренеры и спортсмены должны строго соблюдать установленные в ШКОЛЕ правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время занятий таолу или традиционным ушу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений спортсменами;
- нахождение на близком расстоянии во время тренировки с предметами;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

Во время занятий ушу или традиционным ушу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение ударов и бросков;
- резкие удары и броски, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у спортсмена.

Для занятий все спортсмены и тренеры должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды, обуви, спортивной экипировки, в т.ч. защитного снаряжения в соответствии с требованиями, если иное не предусмотрено Минспортом России или общероссийской спортивной организацией, утверждёнными директором ШКОЛЫ.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер обязан незамедлительно поставить в известность директора ШКОЛЫ.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.

Спортсмены, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми спортсменами перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований техники безопасности, предусмотренных настоящей Программой является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции Тренер должен проверить исправность и надежность крепления спортивных снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.
- Перед началом занятий по ушу тренер должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на татами (досянги). Татами (досянг) должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.
- Для предотвращения несчастных случаев при занятиях по ушу вокруг татами должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям татами должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
- Допускается проводить занятие по спортивной дисциплине ушу без татами без использования бросковой техникию
- Зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти;
- Спортсмены должны быть в соответствующей спортивной форме;

- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.
- Спортсмены, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются. Они обязаны находиться в зале под присмотром тренера.
- Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с директором ШКОЛЫ или заместителем директора по учебно-спортивной работе.
- Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов.
- При занятиях должно быть исключено:
  - пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
  - неправильное обучение технике физических упражнений;
  - отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
  - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
  - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- Тренер при освоении элементов и комбинаций упражнений должен объяснить спортсменам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.
- Категорически запрещается ставить на страховку спортсменов, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
- Страхующий обязан своевременно поддержать спортсмена в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
- Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками;
- Во время тренировочной схватки по команде тренера спортсмены немедленно прекращают схватку. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
- Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
- Каждый спортсмен должен хорошо усвоить приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.
- При разучивании отдельных приемов на татами (площадью 8 x 8 метров) может находиться не более 4- пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)/, за исключением специального спортивного инвентаря.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- Тренер должен учитывать самочувствие спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Выход спортсменов из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании спортсмена тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- Одновременно нужно отправить посыльного из числа спортсмена для уведомления руководителя или представителя администрации ШКОЛЫ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.
- При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все спортсмены проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.
- При обнаружении пожара действия работников ШКОЛЫ должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в ШКОЛЕ.
- Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор ШКОЛЫ или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности после окончания занятий:

- После занятий все спортивные снаряды, оборудование должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале.
- Проветрить спортивный зал.
- В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами по виду спорта, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании.

На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.

Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

При участии спортсмена в соревновании на него могут действовать различные опасные и вредные факторы, перечень которых зависит от конкретного вида спортивной дисциплины.



В общем случае все отрицательно воздействующие на спортсменов во время соревнований факторы могут быть классифицированы:

- факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);
- факторы непрямого механизма воздействия (резкие некоординированные, несоразмерные движения самого спортсмена);
- факторы комбинированного механизма (скручивание в суставе с последующим падением);
- факторы, связанные со спортивной этикой (дисциплина, моральный климат в команде, соблюдение правил поведения и т.п.).

Участники состязаний во время выступлений должны пользоваться спортивной формой, в экипировке и защитном снаряжении утверждёнными правилами соревнований. Участие в соревнованиях без формы или в не соответствующей стандарту форме не допускается.

Нарушение правил соревнований, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации спортсмена.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора ШКОЛЫ, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий.

Требования безопасности перед началом спортивных соревнований:

- До начала соревнований оргкомитет должен провести паспортизацию спортивных сооружений (проверка состояния оборудования, инвентаря, раздевалок, душевых, электрооборудования и т.п.), проверку степени обеспечения безопасности участников и зрителей. При обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.
- Судейская коллегия перед началом соревнований должна провести осмотр и проверку места проведения состязания на возможность травмоопасных ситуаций.
- Перед началом соревнований тренер обязан проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым к данной спортивной дисциплине требованиям.
- Открытые (наружные) площадки должны иметь ограждение по всему периметру, специально оборудованы применительно к каждой спортивной дисциплине, по которой предусмотрено проведение соревнований.

К спортивным сооружениям предъявляются следующие требования:

- Спортивный объект должен пройти добровольную сертификацию и быть внесённым в Всероссийский реестр объектов спорта;
- стены спортивного зала на высоту 2 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту;
- приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;
- оконные проемы спортивного зала должны иметь защитное ограждение; фрамуги, открывающиеся с пола, солнцезащитные приспособления;
- потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивое к ударам покрытие;

- должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу. Сеть аварийного освещения должна быть обеспечена автономным питанием;

Непосредственно перед соревнованием участник должен проводить энергичную, тщательную разминку, после которой приступить к тренировке с небольшой нагрузкой.

Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

Требования безопасности во время соревнования:

- Для профилактики травм тренер должен поддерживать спортивную форму участников, психоэмоциональную устойчивость спортсмена и его морально-волевые качества на хорошем уровне.
- Все спортивные снаряды, оборудование, инвентарь, спортивные площадки в закрытых и открытых местах проведения спортивных соревнований должны находиться в полной исправности и соответствовать предъявляемым требованиям, о чем должна быть сделана запись в специальном журнале.
- Спортсмены обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения, в период интенсивных тренировок или непосредственно во время соревнований, чтобы по возможности предотвратить травму или заболевание.
- Уход за кожей (особенно рук и ног), удаление мозолей, коротко остриженные ногти, запрет на курение и т.п. — профилактика травматизма и заболеваний.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При получении легкой травмы тренер и медицинский работник, обслуживающий соревнования, должны оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Участнику соревнований, получившему среднюю или тяжелую травму во время соревнований, спортивным врачом должна быть вызвана скорая медицинская помощь. Машина скорой помощи должна по возможности быстрее доставить пострадавшего в лечебное учреждение обязательно в сопровождении тренера.
- Допуск к участию в соревновании после полученной травмы осуществляется врачом соревнования. В случае запрета на участие, тренер обязан снять спортсмена с соревнования и проследить за его самочувствием.
- В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации людей на случай пожара или других видов бедствия, с которым тренер и спортсмены обязаны ознакомиться.
- Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя организации, представляющей спортивное сооружение для проведения соревнований, а также тренера, отвечающего за спортсменов.

Требования безопасности по окончании соревнования:

- После окончания выступления в соревнованиях спортсмен по возможности должен принять гигиенический душ.
- Спортивную форму участник соревнований должен после окончания состязаний поменять на обычную одежду.

- После окончания соревнований участники вместе с тренером должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований; дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

## **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

### **Планирование тренировочных занятий.**

При совершенствовании спортивного мастерства применяются различные формы занятий. Они делятся на теоретические и практические. Теоретические занятия проходят обычно в форме бесед и лекций по отдельным вопросам тренировки, режима, правил и т. д.

Целесообразно изучать теоретический материал во время практических занятий, в начале или в конце их. Важно, чтобы изучаемые вопросы способствовали не только повышению специальных знаний, но и повышали бы культурный уровень, расширяли кругозор занимающихся.

Основным в обучении и совершенствовании спортивного мастерства являются практические занятия. Форма их может быть разной.

### **Задачи и содержание частей тренировочных занятий.**

Тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть предназначена для организации группы и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач тренировочного занятия, разогревания и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, ходьбой и бегом в переменном темпе, акробатическими и имитационными упражнениями. Особое внимание следует обращать на разогревание и проработку связок и суставов. Разогревание следует выполнять постепенно, включая в работу все более крупные группы мышц.

В традиционном ушу тренер формирует определенные комплексы упражнений, включают упражнения, имитирующие основные технические действия спортивных дисциплин традиционного ушу. Нередко в разминке применяют простейшие формы борьбы, в том числе простейшие формы схваток в спортивной дисциплине туйшоу. В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

Основная часть занятий — самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные физические и морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Спортсмены учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, уровня спортивного мастерства, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. Рекомендуется включить в заключительную часть методы валеологической тренировки, оздоровительные практики, которыми так богато традиционное ушу. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

## Подготовительная часть тренировочного занятия.

Разминка – комплекс упражнений, позволяющих подготовить спортсмена к предстоящим тренировочным или соревновательным нагрузкам, и снизить вероятность травматизма. Разминка должна обязательно присутствовать в арсенале обучающегося перед каждой тренировкой или состязанием. Во время разминки согреваются мышцы, повышается быстрота их сокращения, а также активизируется состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Разминочный комплекс должен включать общие и специальные упражнения, перечень которых зависит от назначения последующей тренировки. Интенсивность разминки должна несколько увеличиваться от начала к концу. Длительность разминки составляет в среднем 10-20 минут.

Перед разминкой необходимо выполнить разогревающие упражнения.

## Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

### Техническая подготовка

#### Программный материал 1-я степень обучения 1-й год обучения

Тактико-технический раздел	Элемент технического арсенала	Рекомендации к поэтапному изучению
<i>Гимнастические упражнения и самостраховка</i>	Кувырок вперёд	
	Кувырок назад через плечо	
	Кувырок вперёд через плечо	
	Переворот через сторону	
	Самостраховка при падении назад	
	Самостраховка при падении на бок	
	Кувырок через плечо со страховкой	
<i>Гимнастические упражнения и самостраховка</i>	Кувырок вперёд	
<i>Позиции</i>	Стойка всадника	Изучение ширины стойки;
		Совершенствование физических навыков – положение ступней в стойки
		Совершенствование физических навыков – глубина стойки
		Совершенствование физических навыков – прыжковые упражнения в стойки всадника
		Выполнение технических элементов в стойки всадника
	Передняя позиция	Изучение длины и ширины стойки, положение передней и задней ноги;
		Совершенствование физических навыков – глубина стойки
	Выполнение технических действий в передней позиции	
Начальная фаза задней	Изучение положения ступней.	

	позиции, положение ступней буквой «Г»	Выполнение технических действий из позиции
<i>Техника рук:</i>	Прямой удар рукой	парное движение руками на 4 счёта, совершенствование физических навыков – положение локтей.
		Переменное движение руками, совершенствование физических навыков – конечная фаза удара, положение руки.
		Прямой удар рукой, совершенствование физических навыков – положение и роль реверсивной руки.
		Прямой удар рукой, совершенствование физических навыков – сило-скоростные характеристики технического действия.
		Два прямых удара на один счёт
		Три удара со сменной уровня на один счёт
<i>Техника ног</i>	Прямой удар ногой	Перепрыжка с ноги на ногу с высоким подниманием колена, совершенствование физических навыков – положение колена бьющей ноги, равновесие.
		Перепрыжка с ноги на ногу с прямым ударом ноги, совершенствование физических навыков – положение колена бьющей ноги, равновесие, сило-скоростные характеристики технического действия.
		Прямой удар ногой из позиции сидя на одном колене, совершенствование физических навыков – сило-скоростные характеристики технического действия, положение пятки бьющей ноги.
		Изометрические упражнения, вынос колена (1 счёт), выпрямление ноги (7 счетов), возврат ноги сгибая в колене (1 счёт), возврат в исходное положение (1 счёт), совершенствование физических навыков – сило-скоростные характеристики технического действия, равновесие.
		Прямой удар ногой из передней позиции на 3 счёта. Вынос колена (1 счёт), резкий мах-удар (2 счёт) на уровне головы, возврат в исходную позицию (3 счёт), совершенствование физических навыков – сило-скоростные характеристики технического действия, равновесие.
		Прямой удар ногой из передней позиции на 3 счёта со сменной позиции. Прямой удар ногой с фиксацией колена выше пояса (1 счёт), постановка бьющей ноги к опорной (2 счёт), смена позиции (3 счёт), совершенствование физических навыков – сило-скоростные характеристики технического действия, равновесие.
		Прямой удар ногой со сменой позиции
	Круговой удар ногой	Подъём согнутого в колене бедра из задней позиции, уровень выше пояса, изучение основных фаз удара, совершенствование физических навыков – равновесие.
		Круговой удар ногой на три счёта. Подъём согнутого в колене бедра из задней позиции, уровень выше пояса (1 счёт), резкий мах-удар (2 счёт), возвращение в исходную позицию (3 счёт), изучение основных фаз удара, совершенствование физических навыков – сило-скоростные характеристики технического действия, равновесие.
		Круговой удар ногой на один счёт.
Круговой удар ногой по трём уровням (нижний – средний – верхний) на один счёт не опуская ноги.		
<i>Традиционные формы</i>	1-й формальный комплекс на культуру движения	Перенос центра тяжести справа на левую ноги и наоборот в передней позиции.
		Перенос центра тяжести справа на левую ноги и

		наоборот в передней позиции с отводящим блоком на 2-а счёта. Подъём вытянутой руки на уровне плеча (1-й счёт), разворот с круговым движением руки (отводящий блок) (2-й счёт).
		Прямой удар рукой основанием ладони. Изучение положения кисти.
		Прямой – боковой удар рукой на 4 счёта. Прямой удар рукой (1 счёт), сгибание руки в локтей (2 счёт), опускание руки вниз, блок основанием ладони (3 счёт), отведение руки в сторону на уровне плеча (4 счёт), удар основанием ладони сбоку (5 счёт).
		Самостоятельная работа. Выход в стойку всадника – два отводящих блока – выход в исходную позицию.
		Прямой – боковой удар рукой на 1 счёт.
		Два отводящих блока, четыре двойных удара основание ладони.
		Формирование кисти, блок запястьем вверх.
		Формирование кисти, блок основанием ладони вниз.
		Самостоятельная работа: Два отводящих блока, четыре двойных удара основание ладони.
		Двойной блок (запястьем вверх – основанием ладони вниз).
		Двойной блок (запястьем вверх – основанием ладони вниз), два блока на один счёт.
		Два отводящих блока, четыре двойных удара основание ладони, два двойных блока, два отводящих блока.
		Изучение дыхательного упражнения в начале формального комплекса.
		Самостоятельная работа: Два отводящих блока, четыре двойных удара основание ладони, два двойных блока, два отводящих блока.
		Дыхательное упражнение в начале формального комплекса, два отводящих блока, четыре двойных удара основание ладони, два двойных блока, два отводящих блока.
		Изучение дыхательного упражнения в конце формального комплекса.
		Самостоятельная работа: Дыхательное упражнение в начале формального комплекса, два отводящих блока, четыре двойных удара основание ладони, два двойных блока, два отводящих блока.
		Дыхательное упражнение в начале формального комплекса, два отводящих блока, четыре двойных удара основание ладони, два двойных блока, два отводящих блока, изучение дыхательного упражнения в конце формального комплекса.
		Самостоятельная работа: Дыхательное упражнение в начале формального комплекса, два отводящих блока, четыре двойных удара основание ладони, два двойных блока, два отводящих блока, изучение дыхательного упражнения в конце формального комплекса.
<i>Перемещение</i>	Сход с линии атаки скрестным шагом с разворотом на 180 градусов.	Исходная позиция – стойка готовности. Из стойки готовности выполняется скрестный шаг с заступом за опорную ногу (1 счёт). Разворот на 180 градусов не отрывая ступней от пола (2 счёт).
		Исходная позиция – стойка готовности. Из стойки готовности выполняется скрестный шаг с

		заступом за опорную ногу (1 счёт). Разворот на 180 градусов не отрывая ступней от пола (2 счёт). Нога, которая делала скрестный шаг остаётся на месте, другая нога отставляется в сторону с выходом в переднюю позицию.
	Сход с линии атаки по кругу	И.П. – ноги вместе, руки на поясе. Перемещение на 3-и счёта вокруг предмета (можно использовать спортивную сумку). Правую ногу ставим вперёд под 45 градусов справа от предмета (1 счёт), ступня под 45 градусов наружу. Разворот на 90 градусов влево (в сторону предмета, вокруг которого делаем упражнение) (2 счёт), возвращение в исходную позицию (3 счёт).
		Перемещение на 4-и счёта вокруг предмета. Правую ногу ставим вперёд под 45 градусов справа от предмета (1 счёт), ступня под 45 градусов наружу. Разворот на 90 градусов влево (2 счёт). Перенос центра тяжести на переднюю ногу (3 счёт). Возвращение в исходную позицию (4 счёт).
		Перемещение на 2-и счёта вокруг предмета. Правую ногу ставим вперёд под 45 градусов справа от предмета, ступня под 45 градусов наружу. Разворот на 90 градусов влево. Перенос центра тяжести на переднюю ногу (1 счёт). Возвращение в исходную позицию (2 счёт).
		Перемещение вокруг предмета, с блоком передней рукой на 3 счёта. Правую ногу ставим вперёд под 45 градусов справа от предмета, ступня под 45 градусов наружу. Разворот на 90 градусов влево. Перенос центра тяжести на переднюю ногу (1 счёт). Отводящий блок внутрь согнутой в локте рукой (2 счёт). Возвращение в исходную позицию (3 счёт).
		Перемещение вокруг предмета, с блоком передней рукой на 2 счёта. Правую ногу ставим вперёд под 45 градусов справа от предмета, ступня под 45 градусов наружу. Разворот на 90 градусов влево. Перенос центра тяжести на переднюю ногу. Отводящий блок внутрь согнутой в локте рукой (1 счёт). Возвращение в исходную позицию (2 счёт).
		Перемещение вокруг предмета, с блоком передней рукой и расслабляющим ударом на 3 счёта. Правую ногу ставим вперёд под 45 градусов справа от предмета, ступня под 45 градусов наружу. Разворот на 90 градусов влево. Перенос центра тяжести на переднюю ногу. Отводящий блок внутрь согнутой в локте рукой (1 счёт). Прямой удар разноименной рукой в средний уровень (2 счёт). Возвращение в исходную позицию (3 счёт).
		Перемещение вокруг предмета, с блоком передней рукой и расслабляющим ударом на 2 счёта. Правую ногу ставим вперёд под 45 градусов справа от предмета, ступня под 45 градусов наружу. Разворот на 90 градусов влево. Перенос центра тяжести на переднюю ногу. Отводящий блок внутрь согнутой в локте рукой. Прямой удар разноименной рукой в средний уровень (1 счёт). Возвращение в исходную позицию (2 счёт).
		Сход с линии атаки в сторону

<i>Парные элементы</i>	Бросок через ногу – передняя подножка	Изучение прихвата руки: Атакующий – кладёт руки на плечи; Защищающийся – просовывает руку между рук противника, круговым движением наружу опускает руку вниз, прижимая руку противника подмышкой
		Изучение прихвата руки: Атакующий – кладёт руки на плечи; Защищающийся – просовывает руку между рук противника, круговым движением наружу опускает руку вниз, прижимая руку противника подмышкой (1 счёт). Прихват ладонью в области локтя противника (2 счёт).
		Атакующий – кладёт руки на плечи; Защищающийся – захватывает руку противника, делает сход с линии атаки скрестным шагом с разворотом на 180 градусов (особенность – необходимо зафиксироваться бедро к бедру).
		Атакующий – кладёт руки на плечи; Защищающийся – захватывает руку противника, делает сход с линии атаки скрестным шагом с разворотом на 180 градусов, выставляет ногу перед ногами противника (особенность, носок выставленной ноги смотрит внутрь, колено направлено в пол).
		Атакующий – кладёт руки на плечи; Защищающийся – захватывает руку противника, делает сход с линии атаки скрестным шагом с разворотом на 180 градусов, выставляет ногу перед ногами противника, обхватывает его туловище и сворачиваясь совершает бросок через ногу.
	Защита от удара руки	Атакующий: наносит прямой удар рукой из стойки готовности; Защищающийся: Сход с линии атаки по кругу с отводящим блоком внутрь согнутой в локте рукой, расслабляющий удар разноимённой рукой.
		Атакующий: наносит прямой удар рукой из стойки готовности; Защищающийся: Сход с линии атаки по кругу с отводящим блоком внутрь согнутой в локте рукой, расслабляющий удар разноимённой рукой; прихват атакующей руки снизу, разворот туловищем вперёд с выходом в переднюю позицию.
		Атакующий: наносит прямой удар рукой из стойки готовности; Защищающийся: Сход с линии атаки по кругу с отводящим блоком внутрь согнутой в локте рукой, расслабляющий удар разноимённой рукой; прихват атакующей руки снизу, разворот туловищем вперёд с выходом в переднюю позицию; обхват свободной рукой шеи противника спереди, вынос задней ноги за спину противника.
		Атакующий: наносит прямой удар рукой с выходом в переднюю позицию; Защищающийся: Сход с линии атаки по кругу с отводящим блоком внутрь согнутой в локте рукой, расслабляющий удар разноимённой рукой; прихват атакующей руки снизу, разворот туловищем вперёд с выходом в переднюю позицию; обхват свободной рукой шеи противника спереди, вынос задней ноги за спину противника; выполняются бросок, выбивом передней ноги противника с воздействием рук.
	Защита от удара ногой (классический вариант)	Атакующий: Наносит прямой удар ногой в средний уровень;



		<p>Защищающийся: Сход с линии атаки шагом в сторону, отводящий блок.</p>
		<p>Атакующий: Наносит прямой удар ногой в средний уровень; Защищающийся: Сход с линии атаки шагом в сторону, отводящий блок (1 счёт); Заднюю ногу подтягиваем к передней, держим ногу на вису. Руки отводим к бедру опорной ноги (2 счёт);</p>
		<p>Атакующий: Наносит прямой удар ногой в средний уровень; Защищающийся: Сход с линии атаки шагом в сторону, отводящий блок (1 счёт); Заднюю ногу подтягиваем к передней, держим ногу на вису. Руки отводим к бедру опорной ноги (2 счёт); Выходим в переднюю позицию со спины противника (3 счёт);</p>
		<p>Атакующий: Наносит прямой удар ногой в средний уровень; Защищающийся: Сход с линии атаки шагом в сторону, отводящий блок (1 счёт); Заднюю ногу подтягиваем к передней, держим ногу на вису. Руки отводим к бедру опорной ноги (2 счёт); Выходим в переднюю позицию со спины противника, наносим двойной расслабляющий удар передней рукой в верхний уровень, задней в средний уровень (3 счёт);</p>
		<p>Атакующий: Наносит прямой удар ногой в средний уровень; Защищающийся: Сход с линии атаки шагом в сторону, отводящий блок (1 счёт); Заднюю ногу подтягиваем к передней, держим ногу на вису. Руки отводим к бедру опорной ноги (2 счёт); Выходим в переднюю позицию со спины противника, наносим двойной расслабляющий удар передней рукой в верхний уровень, задней в средний уровень (3 счёт); Прихват, разворот скрестным шагом (особенность, четыре ступни стоят на одной линии) (4 счёт);</p>
		<p>Атакующий: Наносит прямой удар ногой в средний уровень; Защищающийся: Сход с линии атаки шагом в сторону, отводящий блок (1 счёт); Заднюю ногу подтягиваем к передней, держим ногу на вису. Руки отводим к бедру опорной ноги (2 счёт); Выходим в переднюю позицию со спины противника, наносим двойной расслабляющий удар передней рукой в верхний уровень, задней в средний уровень (3 счёт); Прихват, разворот скрестным шагом (особенность, четыре ступни стоят на одной линии) (4 счёт); Бросок выбивом передней ноги противника со стороны спины с одновременным воздействием руками.</p>

**Программный материал**  
**1-я ступень обучения**  
**2-й год обучения**

Тактико-технический раздел	Элемент технического арсенала	Рекомендации к поэтапному изучению	
<i>Технические элементы</i>	Прямой – круговой удар одной ногой из передней позиции	И.П. Передняя позиция; Прямой удар задней ногой в средний уровень, фиксация колена выше пояса (1 счёт); Разворот бедра с одновременным разворотом на ступне (2 счёт); Круговой удар ногой, смена позиции (3 счёт).	
		И.П. Передняя позиция; Прямой – круговой удар одной ногой на один счёт.	
	Боковой удар ногой	И.П. Стойка всадника; Вынос колена к груди с возвращением в И.П.	
		И.П. Стойка готовности; Вынос бедра к груди (можно помогать руками) (1 счёт); Выпрямление ноги в сторону, формируем ступню (2 счёт); Задержка в статическом положении (3 – 8 счёт); Возвращение бедра к груди (можно помогать руками) (9 счёт); Возвращение в И.П. (10 счёт).	
		И.П. Стойка готовности; Вынос бедра к груди (можно помогать руками) (1 счёт); Резкое выпрямление ноги в сторону (нижний уровень), формируем ступню (2 счёт); Возвращение бедра к груди (можно помогать руками) (3 счёт); Резкое выпрямление ноги в сторону (средний уровень), формируем ступню (4 счёт); Возвращение бедра к груди (можно помогать руками) (5 счёт); Возвращение в И.П. (6 счёт).	
		И.П. Фронтальная стойка всадника; Перемещение в стойке всадника, подставляя заднюю ногу к передней (1 счёт) Вынос бедра к груди (можно помогать руками) (2 счёт); Резкое выпрямление ноги в сторону (средний уровень), возврат колена к груди (3 счёт); Возвращение в стойку всадника постановкой передней ноги вперёд (4 счёт);	
		И.П. Фронтальная стойка всадника; Боковой удар ногой, перемещение в стойке всадника на один счёт.	
		Кувырок прямо	Кувырок в группировке Длинный кувырок в группировке
		Кувырок назад через плечо	Кувырок с выходом в переднюю позицию
		Кувырок вперёд через плечо	Кувырок с выходом в стойку
Переворот через сторону	Переворот через сторону через две руки Переворот через сторону через одну руку		
Рандат			
Самостраховка при падении назад			
Самостраховка при падении на бок			
Кувырок через плечо со страховкой			
Традиционные формы			
<i>Традиционные формы</i>	Совершенствование 1-го формального комплекса на	Двойной удар основанием ладони. Совершенствование физических навыков – положение	

культуру движения	<p>плечевого сустава при выполнении упражнения; И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо. Прямой удар основанием ладони (1 счёт), расслабление плеча (2 счёт), блок основанием ладони вниз (3 счёт), удар основанием ладони сбоку (4 счёт).</p>
	<p>Двойной удар основанием ладони. И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо. Совершенствование физических навыков – положение плечевого сустава при выполнении упражнения, постановка взгляда (положение подбородка по отношению к плечевому суставу); Прямой удар основанием ладони (1 счёт), расслабление плеча (2 счёт), блок основанием ладони вниз, удар основанием ладони сбоку (3 счёт).</p>
	<p>Самостоятельная работа: Двойной удар основанием ладони. И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо. Совершенствование физических навыков – положение плечевого сустава при выполнении упражнения, постановка взгляда (положение подбородка по отношению к плечевому суставу);</p>
	<p>Самостоятельная работа: И.П.: ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Двойной удар основанием ладони; Выход в И.П.</p>
	<p>Совершенствование мелкой координации. И.П.: стойка готовности. 1 счёт – прямой удар кулаком; 2 счёт – прямой согнутыми пальцами; 3 счёт – прямой пальцами; Счёт с изменением порядка.</p>
	<p>Совершенствование мелкой координации, сило-скоростных характеристик технического действия. И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо, руки выпрямлены прямо на уровне плеча. Блок запястьем (1 счёт), блок основанием ладони (2 счёт), малая амплитуда.</p>
	<p>Самостоятельная работа: И.П.: ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Двойной блок; Выход в И.П.</p>
	<p>Самостоятельная работа: И.П.: ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Двойной удар основанием ладони; Двойной блок; Выход в И.П.</p>
	<p>Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда. И.П.: стойка всадника. Отводящий блок с выходом в переднюю позицию.</p>
	<p>Самостоятельная работа: И.П.: ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Двойной удар основанием ладони; Двойной блок;</p>

		<p>Выход в И.П.</p> <p>Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда. И.П.: ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника (1 счёт); Отводящий блок правой рукой (2 счёт); Отводящий блок левой рукой (3 счёт); Двойной удар основанием ладони – 4 упражнения (4 – 7 счёт); Двойной блок – 2 упражнения (8 – 9 счёт); Отводящий блок – 2 упражнения (10 счёт). Выход в И.П. (11 счёт).</p> <p>Самостоятельная работа. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда. И.П.: ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Отводящий блок – 2 упражнения; Двойной удар основанием ладони – 4 упражнения; Двойной блок – 2 упражнения; Отводящий блок – 2 упражнения; Выход в И.П.</p> <p>Дыхательное упражнение в начале комплекса; Постановка взгляда;</p> <p>Дыхательное упражнение в конце комплекса; Постановка взгляда;</p> <p>Выполнение комплекса под счёт.</p> <p>Самостоятельная работа: Выполнение комплекса.</p>
	<p>Изучение 2-го формального комплекса на культуру движения</p>	<p>Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда, роль реверсивной руки. И.П. стойка всадника. Прямой удар рукой в средний уровень.</p> <p>Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда, роль реверсивной руки. И.П. стойка всадника. Прямой удар рукой в средний уровень, на один счёт 2-а удара.</p> <p>Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда, роль реверсивной руки. И.П. стойка всадника. Прямой удар рукой в средний - верхний уровень: Прямой удар в верхний уровень (1 счёт); Два прямых удара в средний уровень (2 счёт);</p> <p>Самостоятельная работа. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда, роль реверсивной руки. И.П. ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; 2*3 прямых удара руками; Выход в И.П.</p> <p>И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо. Изучение удара ребром ладони, правая рука слева – направо, левая рука справа – налево.</p> <p>И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо. Изучение удара ребром ладони (правая рука слева –</p>

		направо, левая рука справа – налево) парное исполнение.
		И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо. Изучение удара ребром ладони, левая рука слева – направо, правая рука справа – налево.
		И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо. Изучение удара ребром ладони (левая рука слева – направо, правая рука справа – налево) парное исполнение.
		И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо. 4-е удара ребром ладони.
		И.П.: ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Прямой удар левой рукой в средний уровень; 4-е удара ребром ладони. Выход в И.П..
		Самостоятельная работа: И.П.: ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Прямой удар левой рукой в средний уровень; 4-е удара ребром ладони. Выход в И.П..
		И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо. шесть ударов ребром ладони.
		И.П.: ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Прямой удар левой рукой в средний уровень; 6 ударов ребром ладони. Выход в И.П..
		Самостоятельная работа: И.П.: ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Прямой удар левой рукой в средний уровень; 6 ударов ребром ладони. Выход в И.П..
		И.П. ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; 2*3 прямых удара руками; 6 ударов ребром ладони. Выход в И.П.
		Изучение удара рукой – плеть. И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо, руки на поясе. Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов, локоть направлен вперед.
		Простановка взгляда, положение подбородка по отношению к плечу. Изучение удара рукой – плеть. И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо, руки на поясе. Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов, локоть направлен вперед, удар рукой - плеть.
		И.П. ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; 2*3 прямых удара руками; 6 ударов ребром ладони; 2 удара рукой – плеть; Выход в И.П.

		<p>Самостоятельная работа: И.П. ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; 2*3 прямых удара руками; 6 ударов ребром ладони; 2 удара рукой – плеть; Выход в И.П.</p>
		<p>Простановка взгляда, положение подбородка по отношению к плечу. Изучение схода с линии атаки из стойки всадника смещением центра тяжести. И.П. стойка всадника. Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов с перемещением центра тяжести на опорную ногу, локоть направлен вперёд.</p>
		<p>Простановка взгляда, положение подбородка по отношению к плечу. Изучение схода с линии атаки из стойки всадника смещением центра тяжести. И.П. стойка всадника. Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов с перемещением центра тяжести на опорную ногу, локоть направлен вперёд, отводящий блок ладонь.</p>
		<p>Простановка взгляда, положение подбородка по отношению к плечу. Изучение 4-х блоков. И.П. стойка всадника. Блок основанием правой ладони вниз; Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов вправо с перемещением центра тяжести на опорную ногу с отводящим блоком ладонью. Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов влево с перемещением центра тяжести на опорную ногу с отводящим блоком ладонью. Выход в стойку всадника, блок основанием левой ладони вниз.</p>
		<p>Простановка взгляда, положение подбородка по отношению к плечу. Изучение 4-х блоков. И.П. ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; 4-е блока; Выход в И.П.</p>
		<p>2-й формальный комплекс под счёт.</p>
		<p>Самостоятельная работа: 2-й формальный комплекс под счёт.</p>
<i>Стойки перемещения</i>	и Боевая позиция	Изучение боевой позиции, Ширина и длина стойки, положение ступней.
	Перемещение в боевой позиции на подшаг	И.П.: Боевая позиция. Подшаг передней ногой вперёд с выходом в переднюю позицию (1 счёт); Возврат в И.П. (2 счёт).
	Перемещение в передней позиции на полный шаг	Изучение техники перемещения, шаг ёлочкой, положение бёдер в промежуточной фазе перемещения (бёдра вместе).
ушу		
	Техника захватов	Разновидности захватов за отворот куртки; Разновидности захват за отворот рукава; Комбинированные захваты; Не эффективные захваты.
	Бросок через ногу –	Бросок через ногу – передняя подножка из

	передняя подножка	статического положения. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента.
		Бросок через ногу – передняя подножка из передней позиции. И.П. Передняя позиция. Атакующий имитируют прихват обхватом руками за туловище. Защищающийся выполняет блокирующая движение двумя руками наружу. Осуществляет прихват передней рукой охватом шеи, задней рукой прихват руки, зажимая руку противника предплечьем к телу. Выполняется скрестный шаг задней ногой к ступне задней ноги противника, переносит цент тяжести на ногу, сделавшей скрестный шаг, другая нога выставляется перед ногами противника. За счёт разворота передней ноги и туловища выполняется бросок через ногу.
	Создание условий для броска	Длинный захват: Из передней позиции разноимённой рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника; Короткий захват разноимённой рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника; Задней ногой подшаг назад с рывком на себя – вниз,
		Длинный захват: Из передней позиции разноимённой рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника; Короткий захват разноимённой рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника; Передней ногой шаг назад с рывком на себя – вниз, вектор усилия по направлению к передней ноге.
<i>Базовые технические элементы</i>	Бросок через ногу – задняя подножка	Защита от удара рукой в средний уровень. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента
		Бросок через ногу – задняя подножка (в защите). Атакующий: выведение из равновесия рывком на себя – вниз; Защищающийся: задней ногой выполняет шаг вперёд под 45 градусов с прихватом одноимённой рукой отворота рукава противника, разноимённой рукой обхват головы (с возможным прихватом за отворот куртки сзади), бросок активным выбивом передней ноги противника.
	Защита от броска через ногу – задняя подножка переступанием назад	Атакующий: бросок через ногу – задняя подножка; Защищающийся: Переступает атакующую ногу шагом назад с высоким подниманием колена.
	Защита от удара ногой	Защита от удара ногой (классический вариант). Защита от удара ногой (в перепрыжке): Защита от удара ногой в средний уровень сходом с линии атаки шагом в сторону и отводящим блоком; Переднюю ногу переставляем к передней ноге противника (с внешней стороны ступни) задней ногой осуществляем замах со стороны спины противника (данная фаза выполняется в перепрыжке); Бросок выбивом передней ноги противника с воздействием одноимённой рукой в область головы.
	Толчок назад	Толчок противника назад за счёт подшага передней ноги и толчка задней ноги. Толчок осуществляется за счёт усилия ног.

**Программный материал  
1-я ступень обучения  
3-й год обучения**

Тактико-технический раздел	Элемент технического арсенала	Рекомендации к поэтапному изучению
<i>Технические элементы</i>	Прямой – боковой – круговой удар одной ногой из передней позиции	И.П. Передняя позиция; Прямой удар задней ногой в средний уровень, фиксация колена выше пояса, боковой удар в средний уровень, круговой удар ногой, смена позиции.
	Удар пяткой назад	И.П. Стойка всадника; Перемещение в стойке всадника скрестным шагом, заступ задней ноги за переднюю ногу; Разворот на 90 градусов, спиной к противнику; Удар пяткой назад по прямой линии от колена опорной ноги к точки приложения удара. Особое внимание уделяется: Колени во время нанесения удара соединены; Носок ударной ноги направлен вниз; Взгляд через плечо стороны бьющей ноги. Выход в стойку всадника шагом вперёд.
<i>Гимнастические упражнения и самостраховка</i>	Кувырок прямо	Кувырок в группировке Длинный кувырок в группировке
	Кувырок назад через плечо	Кувырок с выходом в переднюю позицию
	Кувырок вперёд через плечо	Кувырок с выходом в стойку
	Переворот через сторону	Переворот через сторону через две руки Переворот через сторону через одну руку
	Рандат	
	Самостраховка при падении назад	
	Самостраховка при падении на бок	
	Кувырок через плечо со страховкой	
<b>Традиционные формы</b>		
<i>Традиционные формы</i>	1-й формальный комплекс на культуру движения	Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
	Совершенствование 2-го формального комплекса на культуру движения	Шесть ударов ребром ладони. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента, направление взгляда, роль реверсивной руки; Динамика фрагмента комплекса. Особое внимание уделяется работе двумя руками.
		Восемь прямых ударов рукой. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда, роль реверсивной руки. Ритм фрагмента комплекса. Динамика фрагмента комплекса.
		И.П. Ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Восемь прямых ударов рукой; Шесть ударов ребром ладони; Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда, роль реверсивной руки. Ритм фрагмента комплекса. Динамика фрагмента комплекса.
		Совершенствование удара рукой – плеть. И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо, руки на поясе. Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов, локоть направлен вперёд (1 счёт); Не меняя положения туловища и руки расслабляем



		<p>бьющую руку, рука совершает маятниковое движение вперёд – назад (2 счёт); Удар рукой – плеть (3 счёт). Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда.</p>
		<p>Совершенствование удара рукой – плеть. И.П.: ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни прямо, руки на поясе. Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов, локоть направлен вперёд, ладонь другой руки на уровне лица (1 счёт); Не меняя положения туловища и руки расслабляем бьющую руку, рука совершает маятниковое движение вперёд – назад (2 счёт); Удар рукой – плеть, реверсивная рука совершает блокирующее движение ладонью на среднем уровне (3 счёт). Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда, роль реверсивной руки.</p>
		<p>И.П. Ступни вместе, руки по швам. Выход в стойку всадника; Восемь прямых ударов рукой; Шесть ударов ребром ладони; Два удара рукой – плеть. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда, роль реверсивной руки. Ритм фрагмента комплекса. Динамика фрагмента комплекса.</p>
		<p>Совершенствование схода с линии атаки из стойки всадника смещением центра тяжести. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда, роль реверсивной руки. Ритм фрагмента комплекса. Динамика фрагмента комплекса.</p>
		<p>2-й формальный комплекс. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия, постановка взгляда, ритм и динамика комплекса.</p>
	<p>3-й формальный комплекс на культуру движения</p>	<p>Изучение блока предплечьем вверх. И.П. стойка готовности; Руки перекрещиваются на уровне груди (1 счёт); Блокирующая рука поднимается вверх, реверсивная возвращается на пояс (2 счёт).</p> <p>Изучение блока предплечьем вверх. И.П. стойка готовности; Блок предплечьем вверх на один счёт.</p> <p>Изучение блока предплечьем вниз. И.П. стойка готовности; Блокирующая рука совершает замах к противоположному уху, реверсивная рука выпрямлена и опущена вниз (1 счёт); Блокирующая рука совершает движение вниз, реверсивная возвращается на пояс (2 счёт).</p> <p>Изучение блока предплечьем вниз. И.П. стойка готовности; Блок предплечьем вниз на один счёт.</p> <p>Изучение блока предплечьем наружу в сторону. И.П. стойка готовности; Реверсивная рука выпрямляется прямо перед собой</p>

	<p>(форма прямого удара рукой) (1 счёт);          Блокирующая рука совершает замах к поясу с противоположной стороны (2 счёт);          Блокирующая рука совершает круговое движение вокруг локтя, реверсивная возвращается на пояс (3 счёт).</p>
	<p>Три блока          И.П. ступни вместе, руки по швам;          Выход в стойку всадника          Блок предплечьем вверх правой рукой (1 счёт);          Блок предплечьем наружу – в сторону левой рукой (2 счёт);          Блок предплечьем вниз правой рукой (3 счёт);          Блок предплечьем вверх левой рукой (4 счёт);          Блок предплечьем наружу – в сторону правой рукой (5 счёт);          Блок предплечьем вниз левой рукой (6 счёт);          Выход в И.П. (7 счёт).</p>
	<p>1-й Фрагмент комплекса – 6 блоков.          И.П. ступни вместе, руки по швам;          Выход в стойку всадника;          6 блоков;          Выход в И.П.</p>
	<p>Изучение 2-го фрагмента комплекса:          И.П. ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни параллельно, направлены прямо.          Прямой удар правой рукой, ввинчивающий сверху вниз, левая рука совершает блокирующее движение предплечьем внутрь (1 счёт);          Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов, локоть направлен вперёд, ладонь другой руки на уровне лица (2 счёт);          Не меняя положения туловища и руки расслабляем бьющую руку, рука совершает маятниковое движение вперёд – назад (3 счёт);          Удар рукой – плеть, реверсивная рука возвращается на пояс.</p>
	<p>Изучение 2-го фрагмента комплекса:          И.П. ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни параллельно, направлены прямо.          Прямой удар правой рукой, ввинчивающий сверху вниз, левая рука совершает блокирующее движение предплечьем внутрь (1 счёт);          Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов, локоть направлен вперёд, ладонь другой руки на уровне лица (2 счёт);          Не меняя положения туловища и руки расслабляем бьющую руку, рука совершает маятниковое движение вперёд – назад (3 счёт);          Удар рукой – плеть, реверсивная рука возвращается на пояс (4 счёт);          Прямой удар рукой в средний уровень, реверсивная рука совершает блокирующее движение предплечьем внутрь (5 счёт);          Верхняя рука наносит удар основанием кулака, реверсивная рука возвращается на пояс (6 счёт).</p>
	<p>И.П. ступни вместе, руки по швам;          Выход в стойку всадника;          2-й фрагмент комплекса под счёт;          Выход в И.П.</p>
	<p>И.П. ступни вместе, руки по швам;          Выход в стойку всадника;</p>

		<p>2-й фрагмент комплекса самостоятельно; Выход в И.П.</p>
		<p>И.П. ступни вместе, руки по швам; Выход в стойку всадника; 1-й фрагмент комплекса под счёт; 2-й фрагмент комплекса под счёт; Выход в И.П.</p>
		<p>Самостоятельная работа И.П. ступни вместе, руки по швам; Выход в стойку всадника; 1-й фрагмент комплекса; 2-й фрагмент комплекса; Выход в И.П.</p>
		<p>Изучение 3-го фрагмента комплекса. И.П. ступни буквой «Т»; Передней рукой блок предплечьем вниз (1 счёт) – блок предплечьем вверх (2 счёт). Во время исполнения блока предплечьем вниз опускаем центр тяжести, приседаем на ногах, переднюю ступню ставим на носок.</p>
		<p>Изучение 3-го фрагмента комплекса. И.П. ступни буквой «Т»; Прямой удар передней ногой с фиксацией колена выше пояса (1 счёт); Возвращение в И.П. (2 счёт). Совершенствование сило-скоростных характеристик технического действия. Особое внимание уделяется совершенствованию двигательного стереотипа – положение бедра во время фиксации колена.</p>
		<p>Изучение 3-го фрагмента комплекса. И.П. ступни буквой «Т»; Передней рукой блок предплечьем вниз – блок предплечьем вверх (1 счёт); Прямой удар передней ногой с фиксацией колена выше пояса (2 счёт); Выход в переднюю позицию (3 счёт); Возвращение в И.П. (4 счёт).</p>
		<p>Изучение 3-го фрагмента комплекса. Самостоятельная работа. И.П. ступни буквой «Т»; Передней рукой блок предплечьем вниз – блок предплечьем вверх; Прямой удар передней ногой с фиксацией колена выше пояса; Выход в переднюю позицию; Возвращение в И.П.</p>
		<p>Изучение 3-го фрагмента комплекса. И.П. ступни буквой «Т»; Передней рукой блок предплечьем вниз – блок предплечьем вверх (1 счёт); Прямой удар передней ногой с фиксацией колена выше пояса (2 счёт); Выход в переднюю позицию (3 счёт); Нижний блок запястьем внутрь, задняя нога сгибается в колене, разворачивается на носок (4 счёт); Блок предплечьем наружу – в сторону на уровне головы (5 счёт); Центр тяжести переносится на заднюю ногу (6 счёт); Выход в переднюю позицию, двойной прямой удар руками в верхний уровень (основание ладони, разноимённая рука), средний уровень (кулаком,</p>

		одноимённая рука) (7 счёт); Возвращение в И.П. (8 счёт).
		Изучение 3-го фрагмента комплекса. Самостоятельная работа. И.П. ступни буквой «Т»; 3-й фрагмент комплекса; Возвращение в И.П.
		И.П. ступни вместе, руки по швам; Выход в стойку всадника; 1-й фрагмент комплекса (1 счёт); 2-й фрагмент комплекса (2 счёт); 3-й фрагмент комплекса (3 счёт); Выход в И.П.
		Самостоятельная работа И.П. ступни вместе, руки по швам; Выход в стойку всадника; 1-й фрагмент комплекса; 2-й фрагмент комплекса; 3-й фрагмент комплекса; Выход в И.П.
		Изучение 4-го фрагмента комплекса. И.П. стойка всадника; Подшаг правой ногой вперёд на величину длины ступни, перенос центра тяжести на переднюю ногу, заднюю ногу выпрямляем, нижний блок разноимённым запястьем внутрь (1 счёт); Не меняя положение ступней выход в стойку всадника, прямой удар правой рукой в средний уровень, реверсивная рука возвращается под мышку бьющей руки (2 счёт). Возвращение в И.П. То же на другую сторону.
		Изучение 4-го фрагмента комплекса. Самостоятельная работа. И.П. стойка всадника; Подшаг правой ногой вперёд на величину длины ступни, перенос центра тяжести на переднюю ногу, заднюю ногу выпрямляем, нижний блок разноимённым запястьем внутрь; Не меняя положение ступней выход в стойку всадника, прямой удар правой рукой в средний уровень, реверсивная рука возвращается под мышку бьющей руки. Возвращение в И.П. То же на другую сторону.
		Изучение 4-го фрагмента комплекса. И.П. стойка всадника; Подшаг правой ногой вперёд на величину длины ступни, перенос центра тяжести на переднюю ногу, заднюю ногу выпрямляем, нижний блок разноимённым запястьем внутрь (1 счёт); Не меняя положение ступней выход в стойку всадника, прямой удар правой рукой в средний уровень, реверсивная рука возвращается под мышку бьющей руки (2 счёт); Перенос центра тяжести на переднюю ногу, заднюю ногу выпрямляем, удар разноимённой рукой – кистью со стороны большого пальца (3 счёт); Подшаг левой ногой вперёд на величину длины ступни, перенос центра тяжести на переднюю ногу, заднюю ногу выпрямляем, нижний блок разноимённым запястьем внутрь (4 счёт);

		<p>Не меняя положение ступней выход в стойку всадника, прямой удар левой рукой в средний уровень, реверсивная рука возвращается под мышку бьющей руки (5 счёт);</p> <p>Перенос центра тяжести на переднюю ногу, заднюю ногу выпрямляем, удар разноимённой рукой – кистью со стороны большого пальца (6 счёт);</p> <p>Возвращение в И.П.</p>
		<p>Изучение 4-го фрагмента комплекса.</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>И.П. стойка всадника;</p> <p>4-й фрагмент комплекса;</p> <p>Возвращение в И.П.</p>
		<p>И.П. ступни вместе, руки по швам;</p> <p>Выход в стойку всадника;</p> <p>1-й фрагмент комплекса (1 счёт);</p> <p>2-й фрагмент комплекса (2 счёт);</p> <p>3-й фрагмент комплекса (3 счёт);</p> <p>4-й фрагмент комплекса (4 счёт);</p> <p>Выход в И.П.</p>
		<p>Самостоятельная работа</p> <p>И.П. ступни вместе, руки по швам;</p> <p>Выход в стойку всадника;</p> <p>1-й фрагмент комплекса;</p> <p>2-й фрагмент комплекса;</p> <p>3-й фрагмент комплекса;</p> <p>4-й фрагмент комплекса;</p> <p>Выход в И.П.</p>
		<p>Изучение дыхательного упражнения в конце 3-го комплекса.</p>
		<p>И.П. ступни вместе, руки по швам;</p> <p>Дыхательное упражнение, выход в стойку всадника (1 счёт);</p> <p>1-й фрагмент комплекса (2 счёт);</p> <p>2-й фрагмент комплекса (3 счёт);</p> <p>3-й фрагмент комплекса (4 счёт);</p> <p>4-й фрагмент комплекса (5 счёт);</p> <p>Выход в И.П. (6 счёт).</p>
		<p>Самостоятельная работа</p> <p>3-й формальный комплекс на культуру движения.</p>
<i>Стойки и перемещения</i>	Перемещение в боевой позиции, двухтактное перемещение	<p>И.П.: Боевая позиция.</p> <p>Подшаг передней ногой вперёд с выходом в переднюю позицию, подшаг задней ноги к передней с выходом в боевую позицию (1 счёт);</p> <p>Толчок задней ногой с выходом в переднюю позицию, подшаг задней ноги к передней с выходом в боевую позицию (2 счёт);</p>
	Перемещение в боевой позиции, спиной вперёд	<p>И.П.: Боевая позиция.</p> <p>Толчок передней ногой назад, отшаг задней ногой назад, подшаг передней ногой к задней с выходом в боевую позицию;</p> <p>Перемещение осуществляется на носках, ступни направлены вперёд, передняя нога не заступает за заднюю.</p>
<i>ушу</i>		
<i>Базовые технические элементы</i>	Техника захватов	<p>Разновидности захватов за отворот куртки;</p> <p>Разновидности захват за отворот рукава;</p> <p>Комбинированные захваты;</p> <p>Не эффективные захваты.</p>
	Бросок через ногу –	Бросок через ногу – передняя подножка из

	передняя подножка	статического положения. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента. Бросок через ногу – передняя подножка из передней позиции. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента. Бросок через ногу – односторонний захват, передняя подножка на два такта, первый такт шаг передней ногой назад, скрестный шаг вокруг задней ноги заступом за ногу, передняя подножка через выставленную ногу
	Создание условий для броска	Длинный захват: Из передней позиции разноимённой рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника; Короткий захват разноимённой рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника; Задней ногой подшаг назад с рывком на себя – вниз,
		Длинный захват: Из передней позиции разноимённой рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника; Короткий захват разноимённой рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника; Передней ногой шаг назад с рывком на себя – вниз, вектор усилия по направлению к передней ноге.
	Бросок через ногу – задняя подножка	Защита от удара рукой в средний уровень. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента
		Бросок через ногу – задняя подножка (в защите). Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента
		Бросок через ногу – задняя подножка (в атаке). Атакующий выполняет выведение из равновесия осаживанием с одновременным изменением позиции перепрыжкой под 45 градусов с прихватом одноимённой рукой отворота рукава противника, разноимённой рукой обхват головы (с возможным прихватом за отворот куртки сзади), бросок активным выбивом передней ноги противника.
		Защита от броска через ногу – задняя подножка переступанием назад Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента.
	Инерционный бросок с выбивом задней ноги	Защита от удара ногой (классический вариант). Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента.
		Защита от удара ногой (в перепрыжке): Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента
		Длинный прихват одноимённой рукой отворота куртки сзади, Короткий захват разноимённой рукой прихват отворота рукава. Скрестный шаг заступом за опорную ногу к ступне задней ноги противника. Распределяя вес на обе ноги выполняется бросок за счёт пары сил, создаваемые руками. Длинный захват – вектор усилия: от себя вниз. Кроткий захват – вектор усилия, к себе на уровне пояса.
Длинный прихват одноимённой рукой отворота куртки сзади, Короткий захват разноимённой рукой		

		<p>прихват отворота рукава.</p> <p>Скрёстный шаг заступом за опорную ногу к ступне задней ноги противника. Распределяя вес на обе ноги выполняется бросок за счёт пары сил, создаваемые руками и выбивом задней ноги противника выходом в переднюю позицию. Длинный захват – вектор усилия: от себя вниз. Кроткий захват – вектор усилия, к себе на уровне пояса.</p>
	Бросок подсад бедром	<p>Атакующий: Выполняет захват сзади двойной нельсон.</p> <p>Защищающийся: Выполняет расслабляющий удар в ступню противника. Ногой, выполняющей расслабляющий удар, делает шаг в сторону, выходя в стойку всадника. Другой ногой зашагивает под ближнюю ногу противника с выходом в стойку всадника. Скручиваясь назад выполняет бросок через колено.</p>
	Подсечка	Захлёт голени наружу, хлопок подошвенной частью ноги по внешней стороне ступни противника.
		Захлёт голени наружу, подсечка подошвенной частью ноги с внутренней стороны ступни противника.
		<p>Подсечка с внутренней стороны передней ноги на 3-и такта.</p> <p>1-й такт: осаживание противника на переднюю ногу за счёт воздействия руками на предплечье противника.</p> <p>2-й такт: перепрыжка задней ногой к передней, ослабления усилия осаживания.</p> <p>3-й такт: подсечка передней ногой с внутренней стороны передней ноги.</p>

**Программный материал**  
**1-я ступень обучения**  
**4-й год обучения**

Тактико-технический раздел	Элемент технического арсенала	Рекомендации к поэтапному изучению
<i>Технические элементы</i>	Прямой удар ногой – удар пяткой назад – боковой – круговой удар одной ногой из передней позиции	
	Обводной удар ногой	<p>Работа в парах.</p> <p>Партнёры располагаются напротив друг друга в одноимённых задних позициях, осуществляют кистевой захват;</p> <p>Перенос ноги по траектории обводного удара через руки по верхнему уровню с фиксацией в конечной точке удара.</p> <p>Возвращение в исходную позицию.</p>
		И.П. задняя позиция.
		Обводной удар.
<i>Гимнастические упражнения и самостраховка</i>	Кувырок прямо	<p>Кувырок в группировке</p> <p>Длинный кувырок в группировке</p>
	Кувырок назад через плечо	Кувырок с выходом в переднюю позицию
	Кувырок вперёд через плечо	Кувырок с выходом в стойку
	Переворот через сторону	Переворот через сторону через две руки

		Переворот через сторону через одну руку
	Рандат	
	Самостраховка при падении назад	
	Самостраховка при падении на бок	
	Кувырок через плечо со страховкой	
Традиционные формы		
<i>Традиционные формы</i>	Совершенствование 2-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
	Совершенствование 3-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации, ритма исполнения технических элементов. 2-й фрагмент комплекса: И.П. ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни параллельно, направлены прямо. Прямой удар правой рукой, ввинчивающий сверху вниз, левая рука совершает блокирующее движение предплечьем внутрь (1 счёт); Разворот туловища вокруг вертикальной оси на 90 градусов, локоть направлен вперёд, ладонь другой руки на уровне лица (2 счёт); Не меняя положения туловища и руки расслабляем бьющую руку, рука совершает маятниковое движение вперёд – назад (3 счёт); Удар рукой – плетью, реверсивная рука возвращается на пояс (4 счёт). Прямой удар рукой в средний уровень, реверсивная рука совершает блокирующее движение предплечьем внутрь (5 счёт); Верхняя рука наносит удар основанием кулака, реверсивная рука возвращается на пояс (6 счёт).
		Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации, ритма исполнения технических элементов. 2-й фрагмент комплекса: Самостоятельная работа.
		Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации. 1-й Фрагмент комплекса – 6 блоков. И.П. ступни вместе, руки по швам; Выход в стойку всадника; 6 блоков; Выход в И.П.
		Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации, ритма исполнения технических элементов, динамики исполнения фрагментов комплекса. Самостоятельная работа И.П. ступни вместе, руки по швам; Выход в стойку всадника; 1-й фрагмент комплекса; 2-й фрагмент комплекса; Выход в И.П.
		Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации, ритма исполнения технических элементов, динамики исполнения фрагментов комплекса. Формирование двигательных стереотипов. 3-й фрагмент комплекса, прямой удар ногой.



		<p>И.П. ступни буквой «Т»;          Прямой удар передней ногой с фиксацией колена выше пояса (1 счёт);          Возвращение в И.П. (2 счёт).</p>
		<p>Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации, ритма исполнения технических элементов, динамики исполнения фрагментов комплекса, конечной фазы выхода в позиции. Формирование двигательных стереотипов.          3-й фрагмент комплекса.          И.П. ступни буквой «Т»;          Передней рукой блок предплечьем вниз – блок предплечьем вверх (1 счёт);          Прямой удар передней ногой с фиксацией колена выше пояса (2 счёт);          Выход в переднюю позицию (3 счёт);          Нижний блок запястьем внутрь, задняя нога сгибается в колене, разворачивается на носок (4 счёт);          Блок предплечьем наружу – в сторону на уровне головы (5 счёт);          Центр тяжести переносится на заднюю ногу (6 счёт);          Выход в переднюю позицию, двойной прямой удар руками в верхний уровень (основание ладони, разноимённая рука), средний уровень (кулаком, одноимённая рука) (7 счёт);          Возвращение в И.П. (8 счёт).</p>
		<p>Самостоятельная работа.          Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации, ритма исполнения технических элементов, динамики исполнения фрагментов комплекса, конечной фазы выхода в позиции. Формирование двигательных стереотипов.          3-й фрагмент комплекса.          И.П. ступни буквой «Т»;          3-й фрагмент комплекса;          Возвращение в И.П.</p>
		<p>Самостоятельная работа          Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации, ритма исполнения технических элементов, динамики исполнения фрагментов комплекса, конечной фазы выхода в позиции. Формирование двигательных стереотипов.          И.П. ступни вместе, руки по швам;          Выход в стойку всадника;          1-й фрагмент комплекса;          2-й фрагмент комплекса;          3-й фрагмент комплекса;          Выход в И.П.</p>
		<p>Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации, ритма исполнения технических элементов, динамики исполнения фрагментов комплекса, конечной фазы выхода в позиции. Формирование двигательных стереотипов.          4-й фрагмент комплекса.          Изучение 4-го фрагмента комплекса.          И.П. стойка всадника;          Подшаг правой ногой вперёд на величину длины ступни, перенос центра тяжести на переднюю ногу,</p>

		<p>заднюю ногу выпрямляем, нижний блок разноимённым запястьем внутрь (1 счёт);          Не меняя положение ступней выход в стойку всадника, прямой удар правой рукой в средний уровень, реверсивная рука возвращается под мышку бьющей руки (2 счёт);          Перенос центра тяжести на переднюю ногу, заднюю ногу выпрямляем, удар разноимённой рукой – кистью со стороны большого пальца (3 счёт);          Подшаг левой ногой вперёд на величину длины ступни, перенос центра тяжести на переднюю ногу, заднюю ногу выпрямляем, нижний блок разноимённым запястьем внутрь (4 счёт);          Не меняя положение ступней выход в стойку всадника, прямой удар левой рукой в средний уровень, реверсивная рука возвращается под мышку бьющей руки (5 счёт);          Перенос центра тяжести на переднюю ногу, заднюю ногу выпрямляем, удар разноимённой рукой – кистью со стороны большого пальца (6 счёт);          Возвращение в И.П.</p>
		<p>Самостоятельная работа.          Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации, ритма исполнения технических элементов, динамики исполнения фрагментов комплекса, конечной фазы выхода в позиции. Формирование двигательных стереотипов.          4-й фрагмент комплекса.          И.П. стойка всадника;          4-й фрагмент комплекса;          Возвращение в И.П.</p>
		<p>Самостоятельная работа.          Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации, ритма исполнения технических элементов, динамики исполнения фрагментов комплекса, конечной фазы выхода в позиции. Формирование двигательных стереотипов.          3-й формальный комплекс на культуру движения.</p>
	Изучение 4-го формального комплекса на культуру движения	<p>Изучение 1-го фрагмента комплекса.          Изучение двойного движения руками.          И.П. ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни параллельно, направлены прямо.          Правая рука поднимается вверх по центральной линии (ладонь направлена вверх), левая рука опускается вниз по центральной линии (ладонь направлена вниз) (1 счёт);          Руки круговым движением разводятся в стороны (ладони вниз) (2 счёт);          Правая рука выводится вперёд, выпрямлена в локте, ладонь направлена вверх, пальцы от себя, левая рука выводится вперёд, согнута в локте, ладонь направлена вниз, пальцы от себя, левая рука находится над правой рукой (3 счёт);          Правая рука поднимается вверх по центральной линии, левая опускается вниз по центральной линии.          Смена рук.</p>
		<p>Изучение 1-го фрагмента комплекса.          И.П. стойка всадника.          Разворот влево с выходом в переднюю позицию с отводящим блоком (1 счёт);</p>

		<p>Выход в стойку всадника с прямым ударом рукой (2 счёт);</p> <p>Разворот вправо с выходом в переднюю позицию с отводящим блоком (3 счёт);</p> <p>Выход в стойку всадника с прямым ударом рукой (4 счёт);</p>
		<p>Изучение 1-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. стойка всадника.</p> <p>Разворот влево с выходом в переднюю позицию с отводящим блоком (1 счёт);</p> <p>Выход в стойку всадника с прямым ударом рукой (2 счёт);</p> <p>Разворот вправо с выходом в переднюю позицию с отводящим блоком (3 счёт);</p> <p>Выход в стойку всадника с прямым ударом рукой (4 счёт);</p> <p>Двойное движение руками на правую сторону (5 счёт);</p> <p>Двойное движение руками на левую сторону (6 счёт);</p> <p>Разворот вправо с выходом в заднюю позицию, исполнение 2-го блока (защита среднего уровня) (7 счёт);</p> <p>Разворот влево с выходом в заднюю позицию, исполнение 2-го блока (защита среднего уровня) (8 счёт);</p> <p>Выход в стойку всадника (9 счёт)</p>
		<p>Самостоятельная работа.</p> <p>И.П. ступни вместе, руки по швам;</p> <p>Выход в стойку всадника;</p> <p>1-й Фрагмент комплекса;</p> <p>Выход в И.П.</p>
		<p>Изучение 2-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. задняя позиция.</p> <p>4-е кистевых блока одной рукой.</p> <p>Блок основание ладони вниз (1 счёт), блок запястьем вверх (2 счёт), блок основание ладони внутрь (3 счёт), блок запястьем наружу (4 счёт).</p>
		<p>Самостоятельная работа.</p> <p>Изучение 2-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. задняя позиция.</p> <p>4-е кистевых блока одной рукой.</p>
		<p>Изучение 2-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. стойка всадника.</p> <p>Разворот вправо, двойное движение руками на правую сторону (1 счёт);</p> <p>Удар основанием пальцами правой руки (2 счёт);</p> <p>4-е кистевых блока правой рукой (3 счёт);</p> <p>Разворот влево, двойное движение руками на левую сторону (4 счёт);</p> <p>Удар основанием пальцами левой руки (5 счёт);</p> <p>4-е кистевых блока левой рукой (6 счёт);</p> <p>Выход в И.П. (7 счёт).</p>
		<p>Самостоятельная работа.</p> <p>Изучение 2-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. стойка всадника.</p> <p>2-й фрагмент комплекса;</p> <p>Выход в И.П.</p>
		<p>Изучение 3-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. позиция ко-мабу.</p> <p>Прямой удар разноимённой рукой с переходом в переднюю позицию (1 счёт);</p> <p>Удар ребром ладони передней руки под 45 градусов с</p>

		<p>переходом в позицию ко-мабу (2 счёт);          Прямой удар разноимённой рукой с переходом в переднюю позицию (3 счёт);          Круговой удар передней рукой с переходом в позицию ко-мабу (4 счёт);          Плеть сверху передней рукой с переходом в переднюю позицию (5 счёт);          Выход в И.П. (6 счёт).</p>
		<p>Самостоятельная работа.          И.П. ступни вместе, руки по швам;          Выход в позицию ко-мабу;          3-й Фрагмент комплекса;          Выход в И.П.</p>
		<p>И.П. ступни вместе, руки по швам;          Выход в стойку всадника;          1-й фрагмент комплекса (1 счёт);          2-й фрагмент комплекса (2 счёт);          3-й фрагмент комплекса (3 счёт);          Выход в И.П.</p>
		<p>Самостоятельная работа.          И.П. ступни вместе, руки по швам;          Выход в стойку всадника;          1-й фрагмент комплекса (1 счёт);          2-й фрагмент комплекса (2 счёт);          3-й фрагмент комплекса (3 счёт);          Выход в И.П.</p>
		<p>Изучение 4-го фрагмента комплекса.          И.П. стойка всадника.          Блок предплечьем вниз – внутрь (1 счёт);          Плеть (2 счёт);          Блок-отвод в сторону запястьем (3 счёт);          Двойной удар: основанием ладони (верхний уровень) кулаком руки в средний уровень (4 счёт);          Двойной удар:          Выход в И.П. (6 счёт).</p>
<i>Стойки и перемещения</i>	Перемещение в боевой позиции, двухтактное перемещение	<p>И.П.: Боевая позиция.          Подшаг передней ногой вперёд с выходом в переднюю позицию, подшаг задней ноги к передней с выходом в боевую позицию (1 счёт);          Толчок задней ногой с выходом в переднюю позицию, подшаг задней ноги к передней с выходом в боевую позицию (2 счёт);</p>
	Перемещение в боевой позиции, спиной вперёд	<p>И.П.: Боевая позиция.          Толчок передней ногой назад, отшаг задней ногой назад, подшаг передней ногой к задней с выходом в боевую позицию;          Перемещение осуществляется на носках, ступни направлены вперёд, передняя нога не заступает за заднюю.</p>
<i>ушу</i>		
<i>Базовые технические элементы</i>	Техника захватов	<p>Разновидности захватов за отворот куртки;          Разновидности захват за отворот рукава;          Комбинированные захваты;          Не эффективные захваты.</p>
	Создание условий для броска	<p>Длинный захват: Из передней позиции разноимённой рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника;          Короткий захват разноимённой рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника;</p>

		<p>Задней ногой подшаг назад с рывком на себя – вниз,</p> <p>Длинный захват: Из передней позиции разноимённой рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника;</p> <p>Короткий захват разноимённой рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника;</p> <p>Передней ногой шаг назад с рывком на себя – вниз, вектор усилия по направлению к передней ноге.</p> <p>Длинный захват: Из передней позиции разноимённой рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника;</p> <p>Короткий захват разноимённой рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника;</p> <p>Ногой одноимённой короткому захвату скрёстный шаг заступом перед опорной ногой шаг назад с рывком на себя – вниз, вектор усилия по направлению к пятке опорной ноги.</p>
	Бросок через ногу – передняя подножка	<p>Бросок через ногу – передняя подножка из статического положения. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента.</p> <p>Бросок через ногу – передняя подножка из передней позиции.</p> <p>Бросок через ногу – односторонний захват, передняя подножка на два такта, первый такт шаг передней ногой назад, скрёстный шаг вокруг задней ноги заступом за ногу, передняя подножка через выставленную ногу</p> <p>Бросок через ногу – односторонний захват, передняя подножка на два такта, первый такт скрёстный шаг передней ногой перед ногой, захлёт с вращение на опорной ноге, передняя подножка через выставленную ногу</p>
	Бросок через ногу – задняя подножка	<p>Защита от удара рукой в средний уровень. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента</p> <p>Бросок через ногу – задняя подножка (в защите). Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента</p> <p>Бросок через ногу – задняя подножка (в атаке). Атакующий выполняет осаживание противника воздействием на предплечье с одновременным изменением позиции перепрыжкой под 45 градусов с прихватом одноимённой рукой отворота рукава противника, разноимённой рукой обхват головы (с возможным прихватом за отворот куртки сзади), бросок активным выбивом передней ноги противника.</p> <p>Защита от броска через ногу – задняя подножка переступанием назад. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента.</p> <p>Защита от броска через ногу – задняя подножка переступанием назад. Комбинация с инерционным броском с выбивом задней ноги</p> <p>Защита от броска через ногу – задняя подножка переступанием назад. Комбинация с задние подножкой с заваливанием на подшаге вперёд.</p>
	Инерционный бросок с выбивом задней ноги	<p>Защита от удара ногой (классический вариант). Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента.</p> <p>Защита от удара ногой (в перепрыжке): Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента</p>

		<p>Длинный прихват одноимённой рукой отворота куртки сзади, Короткий захват разноимённой рукой прихват отворота рукава.</p> <p>Скрёстный шаг заступом за опорную ногу к ступне задней ноги противника. Распределяя вес на обе ноги выполняется бросок за счёт пары сил, создаваемые руками. Длинный захват – вектор усилия: от себя вниз. Кроткий захват – вектор усилия, к себе на уровне пояса.</p>
		<p>Длинный прихват одноимённой рукой отворота куртки сзади, Короткий захват разноимённой рукой прихват отворота рукава.</p> <p>Скрёстный шаг заступом за опорную ногу к ступне задней ноги противника. Распределяя вес на обе ноги выполняется бросок за счёт пары сил, создаваемые руками и выбивом задней ноги противника выходом в переднюю позицию. Длинный захват – вектор усилия: от себя вниз. Кроткий захват – вектор усилия, к себе на уровне пояса.</p>
		Комбинация инерционного броска с выбивом задней ноги и броска через ногу – задняя подножка с заваливанием на подшаге вперёд при активном сопротивлении противника
		Комбинация инерционного броска с выбивом задней ноги и подсада бедром при защите противника переступанием.
	Бросок подсад бедром	<p>Атакующий: Выполняет захват сзади двойной нельсон.</p> <p>Защищаемый: Выполняет расслабляющий удар в ступню противника. Ногой, выполняющей расслабляющий удар, делает шаг в сторону, выходя в стойку всадника. Другой ногой зашагивает под ближнюю ногу противника с выходом в стойку всадника. Скручиваясь назад выполняет бросок через колено.</p>
		Контрприём от броска через ногу – передняя подножка, переступанием атакующей ноги и выполнением броска подсад бедром.
	Подсечка	<p>Подсечка с внутренней стороны передней ноги на 3-и такта.</p> <p>1-й такт: осаживание противника на переднюю ногу за счёт воздействия руками на предплечье противника.</p> <p>2-й такт: перепрыжка задней ногой к передней, ослабления усилия осаживания.</p> <p>3-й такт: подсечка передней ногой с внутренней стороны передней ноги.</p>
		<p>Подсечка с внутренней стороны передней ноги на 4-и такта.</p> <p>Длинный прихват одноимённой рукой отворота куртки сзади, Короткий захват разноимённой рукой прихват отворота рукава.</p> <p>1-й такт: осаживание противника на переднюю ногу за счёт воздействия руками вектор усилия вниз.</p> <p>2-й такт: перепрыжка задней ногой к передней, ослабления усилия осаживания.</p> <p>3-й такт: подсечка передней ногой с внутренней стороны передней ноги.</p> <p>4-й такт: отшаг атакующей ногой назад, рука, осуществляющая длинный прихват совершает рывок, вектор усилия сверху вниз, по направлению к пятки задней ноги.</p>

		Защита от подсечки, отставляя ногу в которую делают подсечку назад с выходом в переднюю позицию. Воздействие одноимённой рукой на рукав формы противника.
--	--	---

**Программный материал  
2-я ступень обучения  
5-й год обучения**

Тактико-технический раздел	Элемент технического арсенала	Рекомендации к поэтапному изучению
<i>Технические элементы</i>	Прямой удар ногой – обводной удар ногой – круговой удар ногой – боковой удар одной ногой из передней позиции	
<i>Гимнастические упражнения и самостраховка</i>	Кувырок прямо	Кувырок в группировке Длинный кувырок в группировке
	Кувырок назад через плечо	Кувырок с выходом в переднюю позицию
	Кувырок вперёд через плечо	Кувырок с выходом в стойку
	Переворот через сторону	Переворот через сторону через две руки Переворот через сторону через одну руку
	Рандат	
	Самостраховка при падении назад	
	Самостраховка при падении на бок	
	Кувырок через плечо со страховкой	
Традиционные формы		
<i>Традиционные формы</i>	Совершенствование 3-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
	Совершенствование 4-го формального комплекса на культуру движения	1-й фрагмент комплекса. И.П. ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни параллельно, направлены прямо. Двойное движение руками. Совершенствование кистевого движения. Координирование движения рук с разворотом туловища в сторону активной руки, поворотом головы.  И.П. ноги вместе. Выход в стойку всадника. 1-й фрагмент комплекса. Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
		Совершенствование 2-го фрагмента комплекса. Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.  И.П. ко-мабу. Прямой удар разноимённой рукой с переходом в переднюю позицию – Удар ребром ладони передней руки под 45 градусов с переходом в позицию ко-мабу;

		<p>Прямой удар разноимённой рукой с переходом в переднюю позицию – удар ребром ладони передней руки под 45 градусов с переходом в позицию ко-мабу – прямой удар разноимённой рукой с переходом в переднюю позицию;</p> <p>Прямой удар разноимённой рукой с переходом в переднюю позицию – удар ребром ладони передней руки под 45 градусов с переходом в позицию ко-мабу – прямой удар разноимённой рукой с переходом в переднюю позицию – круговой удар передней рукой с переходом в позицию ко-мабу;</p> <p>Прямой удар разноимённой рукой с переходом в переднюю позицию – удар ребром ладони передней руки под 45 градусов с переходом в позицию ко-мабу – прямой удар разноимённой рукой с переходом в переднюю позицию – круговой удар передней рукой с переходом в позицию ко-мабу – плеть сверху передней рукой с переходом в переднюю позицию (5 счёт).</p>
		<p>Совершенствование 2-го фрагмента комплекса. Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.</p> <p>И.П. Стойка готовности Выход в стойку всадника. Разворот влево – 2-й фрагмент комплекса; Разворот вправо – 2-й фрагмент комплекса; Выход в стойку всадника. И.П.</p>
		<p>Совершенствование 1-го и 2-го фрагмента комплекса. Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.</p> <p>И.П. Стойка готовности Выход в стойку всадника. 1-й фрагмент комплекса; 2-й фрагмент комплекса; Выход в стойку всадника. И.П.</p>
		<p>Совершенствование 3-го фрагмента комплекса. Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.</p> <p>И.П. Левосторонняя передняя позиция.</p>
		<p>Совершенствование 4-го фрагмента комплекса. Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.</p> <p>И.П. ноги на ширине стойки всадника, выпрямлены в коленях, ступни параллельно, направлены прямо. двойной удар: круговой удар рукой в верхний уровень, удар ребром ладони в средний уровень.</p> <p>И.П. стойка передняя позиция. Переход в переднюю позицию с отводящим блоком – выход в стойку всадника с прямым ударом рукой – блок предплечьем вниз – внутрь – плеть – блок-отвод в сторону запястьем – руки назад, грудь вперёд –</p>



		двойной удар: основанием ладони (верхний уровень) кулаком руки в средний уровень – двойной удар: круговой удар рукой в верхний уровень, удар ребром ладони в средний уровень – 2-й блок – 2-й блок – 2-й отводящий блок вверх и вниз. Выход в И.П.
		4-й формальный комплекс. Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
	Изучение 5-го формального комплекса на культуру движения	Изучение 1-го фрагмента комплекса. Изучение перемещения в ко-мабу. И.П. стойка готовности. Разворот ступни левой ноги на 90 градусов (1-й счёт); Выход в ко-мабу шагом правой ноги вперёд (2-й счёт). Выход в И.П. То же упражнение на другую сторону.
		Изучение 1-го фрагмента комплекса. Изучение перемещения в ко-мабу с верхним блоком. И.П. стойка готовности. Разворот ступни левой ноги на 90 градусов, левая рука поднимается над головой ладонью вверх (1-й счёт); Выход в ко-мабу шагом правой ноги вперёд, левая рука отводится назад под углом 45 градусов, кисть формируется блокирующей поверхностью (2-й счёт). Выход в И.П. То же упражнение на другую сторону.
		Изучение 1-го фрагмента комплекса. Изучение перемещения в ко-мабу с верхним блоком и апперкотом. И.П. стойка готовности. Разворот ступни левой ноги на 90 градусов, левая рука поднимается над головой ладонью вверх (1-й счёт); Выход в ко-мабу шагом правой ноги вперёд, левая рука отводится назад под углом 45 градусов, кисть формируется блокирующей поверхностью, правая рука совершает удар апперкот снизу вверх (2-й счёт). Выход в И.П. То же упражнение на другую сторону.
		Изучение 1-го фрагмента комплекса. Изучение перемещения в ко-мабу с ударом локтём. И.П. стойка всадника. Изучение кругового удара локтём, формирование двух векторов усилия: вертикального и горизонтального.  И.П. левосторонняя ко-мабу. Переход шагом вперёд в правостороннюю ко-мабу, удар локтём одноимённой рукой Выход в И.П. То же упражнение на другую сторону.
		Изучение 1-го фрагмента комплекса.  И.П. левосторонняя ко-мабу. Переход шагом вперёд в правостороннюю ко-мабу, удар локтём одноимённой рукой (1 счёт); переход в переднюю позицию с исполнением двойного блок – удара: верхняя рука (правая) выполняет нижний блок-удар основанием ладони, нижняя рука (левая) выполняет верхний блок (2 счёт). Выход в И.П.

		<p>То же упражнение на другую сторону.</p> <p>Изучение 1-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. стойка готовности.</p> <p>Разворот ступни левой ноги на 90 градусов, левая рука поднимается над головой ладонью вверх (1-й счёт);</p> <p>Выход в ко-мабу шагом правой ноги вперёд, левая рука отводится назад под углом 45 градусом, кисть формируется блокирующей поверхностью, правая рука совершает удар апперкот снизу вверх (2-й счёт);</p> <p>Переход шагом вперёд в правостороннюю ко-мабу, удар локтём одноимённой рукой (3 счёт);</p> <p>переход в переднюю позицию с исполнением двойного блок – удара: верхняя рука (правая) выполнят нижний блок-удар основанием ладони, нижняя рука (левая) выполняет верхний блок (4 счёт).</p> <p>Выход в И.П.</p> <p>То же упражнение на другую сторону.</p>
		<p>Изучение 1-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. передняя правосторонняя позиция с исполнением двойного блок – удара: верхняя рука (правая) выполнят нижний блок-удар основанием ладони, нижняя рука (левая) выполняет верхний блок.</p> <p>Переход в стойку на одно колено со встречным движение руками: левая рука вперёд, правая назад (1 счёт);</p> <p>Захлёт правой рукой за спину, перенос веса тела на заднюю ногу, удар основаниями пальцев (2 счёт);</p> <p>Передняя нога подтаскивается к задней ноге на величину длины ступни, правая рука перемещается над головой ладонью вверх (3 счёт);</p> <p>Подшаг передней ногой вперёд, удар ладонью правой руки (4 счёт);</p> <p>Передняя нога подтаскивается к задней ноге на величину длины ступни, правая рука перемещается к поясу (5 счёт);</p> <p>Выход в стойку ко-мабу прямой удар ладонью правой руки (6 счёт).</p> <p>Выход в И.П. (7 счёт).</p> <p>То же упражнение на другую сторону.</p>
		<p>Изучение 1-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. стойка готовности.</p> <p>Разворот ступни левой ноги на 90 градусов, левая рука поднимается над головой ладонью вверх (1-й счёт);</p> <p>Выход в ко-мабу шагом правой ноги вперёд, левая рука отводится назад под углом 45 градусом, кисть формируется блокирующей поверхностью, правая рука совершает удар апперкот снизу вверх (2-й счёт);</p> <p>Переход шагом вперёд в правостороннюю ко-мабу, удар локтём одноимённой рукой (3 счёт);</p> <p>переход в переднюю позицию с исполнением двойного блок – удара: верхняя рука (правая) выполнят нижний блок-удар основанием ладони, нижняя рука (левая) выполняет верхний блок (4 счёт).</p> <p>Переход в стойку на одно колено со встречным движение руками: левая рука вперёд, правая назад (5</p>

		счёт); Захлест правой рукой за спину, перенос веса тела на заднюю ногу, удар основаниями пальцев (6 счёт); Передняя нога подтаскивается к задней ноге на величину длины ступни, правая рука перемещается над головой ладонью вверх (7 счёт); Подшаг передней ногой вперёд, удар ладонью правой руки (8 счёт); Передняя нога подтаскивается к задней ноге на величину длины ступни, правая рука перемещается к поясу (9 счёт); Выход в стойку ко-мабу прямой удар ладонью правой руки (10 счёт). Выход в И.П. (11 счёт).
		Изучение 1-го фрагмента комплекса. Самостоятельная работа.
		Изучение 3-го фрагмента комплекса. Изучение махового бокового удара ногой.  И.П. Ноги вместе. Вынос согнутой в колени ноги, таким образом, чтобы колено смотрело по направлению удара, подошва ноги была направлена к опорной ноге, носок располагалась под углом в 90 градусов к плоскости нанесения удара, колена выше пояса (1 счёт); Возвращение в И.П. (2 счёт).
		Изучение 3-го фрагмента комплекса. Изучение махового бокового удара ногой.  И.П. Ноги вместе. Вынос согнутой в колени ноги, таким образом, чтобы колено смотрело по направлению удара, подошва ноги была направлена к опорной ноге, носок располагалась под углом в 90 градусов к плоскости нанесения удара, колена выше пояса (1 счёт); Маховый боковой удар ногой (2 счёт) Возвращение в И.П. (3 счёт).
		Изучение 3-го фрагмента комплекса. Изучение махового бокового удара ногой.  И.П. Ноги вместе. Вынос согнутой в колени ноги, таким образом, чтобы колено смотрело по направлению удара, подошва ноги была направлена к опорной ноге, носок располагалась под углом в 90 градусов к плоскости нанесения удара, колена выше пояса (1 счёт); Маховый боковой удар ногой (2 счёт) Возвращение в И.П. (3 счёт).
		Изучение 3-го фрагмента комплекса. Изучение махового бокового удара ногой.  И.П. Ноги вместе. Поворот головы по направлению удара, руки отводятся к противоположному бедру (1 счёт); Вынос согнутой в колени ноги, таким образом, чтобы колено смотрело по направлению удара, подошва ноги была направлена к опорной ноге, носок располагалась под углом в 90 градусов к плоскости нанесения удара, колена выше пояса (2 счёт); Маховый боковой удар ногой (3 счёт) Возвращение в И.П. (4 счёт).
		Изучение 3-го фрагмента комплекса.

		<p>И.П. Ноги вместе.</p> <p>Поворот головы по направлению удара, руки отводятся к противоположному бедру (1 счёт);</p> <p>Вынос согнутой в колени ноги, таким образом, чтобы колено смотрело по направлению удара, подошва ноги была направлена к опорной ноге, носок располагалась под углом в 90 градусов к плоскости нанесения удара, колена выше пояса (2 счёт);</p> <p>Маховый боковой удар ногой (3 счёт);</p> <p>Постановка бьющей ноги вперёд на носок (4 счёт);</p> <p>Перенос веса тяжести на переднюю ногу с разноимённым прямым ударом руки (5 счёт);</p> <p>Разворот передней ноги носком внутрь при неизменном положении туловища с одноимённым прямым ударом рукой (6 счёт);</p> <p>Разворот ступни передней ноги на носке, носком вперёд, отводящее движение задней рукой (7 счёт);</p> <p>Прямой удар одноимённой рукой с выходом в стойку ко-мабу (8 счёт);</p> <p>Возвращение в И.П. (9 счёт).</p>
		<p>Изучение 2-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. Ноги вместе.</p> <p>Разворот туловища вперёд, локоть передней руки направлен вперёд (1 счёт);</p> <p>Перемещение вперёд на короткий шаг, плеть передней рукой, вторая рука ставит блок (2 счёт);</p> <p>Возвращение в И.П. (3 счёт).</p>
		<p>Изучение 2-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. Ноги вместе.</p> <p>Разворот туловища вперёд, локоть передней руки направлен вперёд (1 счёт);</p> <p>Перемещение вперёд на короткий шаг, плеть передней рукой, вторая рука ставит блок (2 счёт);</p> <p>Изменение ударной поверхности передней руки (3 счёт);</p> <p>Перемещение на короткий шаг с разноимённым ударом в верхний уровень (4 счёт);</p> <p>Перемещение на короткий шаг с разноимённым ударом в средний уровень (5 счёт);</p> <p>Возвращение в И.П.</p>
		<p>Изучение 2-го фрагмента комплекса.</p> <p>И.П. Ноги вместе.</p> <p>Разворот туловища вперёд, локоть передней руки направлен вперёд (1 счёт);</p> <p>Перемещение вперёд на короткий шаг, плеть передней рукой, вторая рука ставит блок (2 счёт);</p> <p>Изменение ударной поверхности передней руки (3 счёт);</p> <p>Перемещение на короткий шаг с разноимённым ударом в верхний уровень (4 счёт);</p> <p>Перемещение на короткий шаг с разноимённым ударом в средний уровень (5 счёт);</p> <p>Перемещение вперёд с выходом в стойку ко-мабу, круговой удар локтём одноимённой руки (6 счёт);</p> <p>Удар локтём сверху вниз в стойке ко-мабу (7 счёт);</p> <p>Выход в стойку на одной ноге с двойным блоком (8 счёт);</p> <p>Возвращение в И.П.</p>

		Изучение 5-го комплекса. 1-го фрагмента комплекса. 2-го фрагмента комплекса. 3-го фрагмента комплекса. Самостоятельная работа.
		Изучение 4-го фрагмента комплекса.  И.П. стойка ко-мабу, одноименная рука впереди, форма прямого удара рукой. Разворот на 180 градусов с верхним блоком одноименной рукой (1 счёт); Выход в стойку на одной ноге с ударом рукой снизу вверх (2 счёт); Выход в стойку пу-бу с нижним блоком рукой (3 счёт); Выход в И.П.
		Изучение 5-го комплекса. 1-й фрагмент комплекса. 2-й фрагмент комплекса. 3-й фрагмент комплекса. 4-й фрагмент комплекса. Самостоятельная работа.
		Исполнение 5-го комплекса. Самостоятельная работа.
ушу		
<i>Базовые технические элементы</i>	Техника захватов	Разновидности захватов за отворот куртки; Разновидности захват за отворот рукава; Комбинированные захваты; Не эффективные захваты.
	Создание условий для броска	Длинный захват: Из передней позиции разноименной рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника; Короткий захват разноименной рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника; Задней ногой подшаг назад с рывком на себя – вниз,
		Длинный захват: Из передней позиции разноименной рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника; Короткий захват разноименной рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника; Передней ногой шаг назад с рывком на себя – вниз, вектор усилия по направлению к передней ноге.
		Длинный захват: Из передней позиции разноименной рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника; Короткий захват разноименной рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника; Ногой одноименной короткому захвату скрестный шаг заступом перед опорной ногой шаг назад с рывком на себя – вниз, вектор усилия по направлению к пятке опорной ноги.
		Длинный захват: Из передней позиции разноименной рукой за отворот куртки со стороны передней ноги соперника; Короткий захват разноименной рукой за отворот рукава со стороны передней ноги соперника; Ногой одноименной короткому захвату выполняется шаг в сторону с рывком в сторону шага – вниз, вектор усилия по направлению к пятке ноги, совершающей шаг.
		Бросок через ногу –

	передняя подножка	статического положения. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента.
		Бросок через ногу – передняя подножка из передней позиции.
		Бросок через ногу – односторонний захват, передняя подножка на два такта, первый такт шаг передней ногой назад, скрестный шаг вокруг задней ноги заступом за ногу, передняя подножка через выставленную ногу
		Бросок через ногу – односторонний захват, передняя подножка на два такта, первый такт скрестный шаг передней ногой перед ногой, захлест с вращение на опорной ноге, передняя подножка через выставленную ногу
		Бросок через ногу – односторонний захват, передняя подножка на два такта, первый такт шаг в сторону с усилием в сторону шага, передняя подножка через выставленную ногу
Бросок через ногу – задняя подножка	Защита от удара рукой в средний уровень. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента	Бросок через ногу – задняя подножка (в защите). Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента
		Бросок через ногу – задняя подножка (в атаке). Атакующий выполняет осаживание противника воздействием на предплечье с одновременным изменением позиции перепрыжкой под 45 градусов с прихватом одноимённой рукой отворота рукава противника, разноимённой рукой обхват головы (с возможным прихватом за отворот куртки сзади), бросок активным выбивом передней ноги противника.
		Защита от броска через ногу – задняя подножка переступанием назад. Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента.
		Защита от броска через ногу – задняя подножка переступанием назад. Комбинация с инерционным броском с выбивом задней ноги
		Защита от броска через ногу – задняя подножка переступанием назад. Комбинация с задней подножкой с заваливанием на подшаге вперёд.
		Инерционный бросок с выбивом задней ноги
	Инерционный бросок с выбивом задней ноги	Защита от удара ногой (в перепрыжке): Совершенствование сило-скоростных характеристик технического элемента
		Длинный прихват одноимённой рукой отворота куртки сзади, Короткий захват разноимённой рукой прихват отворота рукава. Скрестный шаг заступом за опорную ногу к ступне задней ноги противника. Распределяя вес на обе ноги выполняется бросок за счёт пары сил, создаваемые руками. Длинный захват – вектор усилия: от себя вниз. Кроткий захват – вектор усилия, к себе на уровне пояса.
		Длинный прихват одноимённой рукой отворота куртки сзади, Короткий захват разноимённой рукой прихват отворота рукава.

	<p>Скрестный шаг заступом за опорную ногу к ступне задней ноги противника. Распределяя вес на обе ноги выполняется бросок за счёт пары сил, создаваемые руками и выбивом задней ноги противника выходом в переднюю позицию. Длинный захват – вектор усилия: от себя вниз. Кроткий захват – вектор усилия, к себе на уровне пояса.</p> <p>Комбинация инерционного броска с выбивом задней ноги и броска через ногу – задняя подножка с заваливанием на подшаге вперёд при активном сопротивлении противника</p> <p>Комбинация инерционного броска с выбивом задней ноги и подсада бедром при защите противника переступанием.</p> <p>Комбинация инерционного броска с выбивом задней ноги и заваливание противника фиксацией переднего колена противника рукой.</p>
Бросок подсад бедром	<p>Атакующий: Выполняет захват сзади двойной нельсон.</p> <p>Защищающийся: Выполняет расслабляющий удар в ступню противника. Ногой, выполняющей расслабляющий удар, делает шаг в сторону, выходя в стойку всадника. Другой ногой зашагивает под ближнюю ногу противника с выходом в стойку всадника. Скручиваясь назад выполняет бросок через колено.</p> <p>Контрприём от броска через ногу – передняя подножка, переступанием атакующей ноги и выполнением броска подсад бедром.</p>
Подсечка	<p>Подсечка с внутренней стороны передней ноги на 3-и такта.</p> <p>1-й такт: осаживание противника на переднюю ногу за счёт воздействия руками на предплечье противника.</p> <p>2-й такт: перепрыжка задней ногой к передней, ослабления усилия осаживания.</p> <p>3-й такт: подсечка передней ногой с внутренней стороны передней ноги.</p> <p>Подсечка с внутренней стороны передней ноги на 4-и такта.</p> <p>Длинный прихват одноимённой рукой отворота куртки сзади, Короткий захват разноимённой рукой прихват отворота рукава.</p> <p>1-й такт: осаживание противника на переднюю ногу за счёт воздействия руками вектор усилия вниз.</p> <p>2-й такт: перепрыжка задней ногой к передней, ослабления усилия осаживания.</p> <p>3-й такт: подсечка передней ногой с внутренней стороны передней ноги.</p> <p>4-й такт: отшаг атакующей ногой назад, рука, осуществляющая длинный прихват совершает рывок, вектор усилия сверху вниз, по направлению к пятки задней ноги.</p> <p>Защита от подсечки, отставляя ногу в которую делают подсечку назад с выходом в переднюю позицию. Воздействие одноимённой рукой на рукав формы противника.</p> <p>Подсечка с внутренней стороны передней ноги на 5-ь тактов.</p> <p>Длинный прихват одноимённой рукой отворота куртки сзади, Короткий захват разноимённой рукой прихват отворота рукава.</p>

		<p>1-й такт: осаживание противника на переднюю ногу за счёт воздействия руками вектор усилия вниз.</p> <p>2-й такт: перепрыжка задней ногой к передней, ослабления усилия осаживания.</p> <p>3-й такт: подсечка передней ногой с внутренней стороны передней ноги.</p> <p>4-й такт: отшаг атакующей ногой назад, рука, осуществляющая длинный прихват совершает рывок, вектор усилия сверху вниз, по направлению к пятки задней ноги.</p> <p>5-й такт: инерционный бросок переходом в стойку всадника, разворачиваясь в сторону руки, загружающей противника. Другая рука, совершая круговое движение, переворачивает противника на спину.</p>
		Комбинация подсечки с внутренней стороны передней ноги на 4-и такта и инерционного броска выбивом задней ноги.
	Бросок через руку	Бросок заваливанием, фиксацией колена. Атакующий совершает одноимённый захват передней рукой за отворот куртки. На полном шаге вперёд разноимённой рукой фиксируется колено передней ноги снаружи, рукой, захватившей отворот куртки, создаётся усилие под углом в 45 градусов к линии атаки.
		Бросок через руку – задняя подножка. Задней рукой атакующий прихватывает отворот рукава передней руки противника. Передней рукой фиксирует переднее колено противника с внешней стороны. С шагом вперёд, приложением усилия к рукаву противника к себе, вектор усилия снизу вверх и разворотом корпуса совершается бросок через руку.

**Программный материал  
2-я ступень обучения  
6-й год обучения**

Тактико-технический раздел	Элемент технического арсенала	Рекомендации к поэтапному изучению
<b>Традиционные формы</b>		
<i>Традиционные формы</i>	Совершенствование 3-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
	Совершенствование 5-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
	Изучение 6-го формального комплекса на культуру движения	Изучение 1-го сюжета
		Изучение 2-го сюжета
		Изучение 3-го сюжета
		Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
ушу		



<i>Базовые технические элементы</i>	Техника захватов	Разновидности захватов за отворот куртки; Разновидности захват за отворот рукава; Комбинированные захваты; Не эффективные захваты.
	Бросок через ногу – передняя подножка	Бросок через ногу, передняя подножка – из одностороннего прихвата, шагом назад по одной линии Бросок через ногу, передняя подножка – из одностороннего прихвата, шагом вперед по одной линии Бросок через ногу, передняя подножка – из одностороннего прихвата, комбинация перемещения вперед – назад Бросок через ногу, передняя подножка – из одностороннего прихвата, комбинация перемещения не менее чем на 3-и шага Бросок через ногу, передняя подножка – из одностороннего прихвата, комбинация перемещения не менее чем на 3-и шага – комбинация с ранее изученными техниками
	Бросок через ногу – задняя подножка	Перемещение лунообразным шагом, задняя подножка Перемещение лунообразным шагом, задняя подножка – защита переступанием Перемещение лунообразным шагом, задняя подножка – защита переступанием – контранападение бросок через ногу передняя подножка Перемещение лунообразным шагом, задняя подножка – защита переступанием – контранападение изменение угла атаки с шагом вперед – задняя подножка заваливанием Перемещение лунообразным шагом, задняя подножка – защита переступанием – контранападение инерционный бросок с выбивом задней ноги Перемещение лунообразным шагом, задняя подножка – защита переступанием комбинированная техника на основе базово-кустового метода
	Подсечка	Комбинаторная техника на основе базового-кустового метода. Перемещение на лунообразном шаге, задняя подножка, защита переступанием – подсечка в комбинации с ранее изученными техническими элементами Комбинаторная техника на основе базового-кустового метода. Перемещение на лунообразном шаге, задняя подножка, защита переступанием – подсечка – защита инерционным броском Комбинаторная техника на основе базового-кустового метода. Перемещение на лунообразном шаге, задняя подножка, защита переступанием – подсечка – защита убирание атакуемой ноги с продолжением атаки этой же ногой Комбинаторная техника на основе базового-кустового метода. Перемещение на лунообразном шаге, задняя подножка, защита переступанием – подсечка – два варианта ранее изученной защиты
	Инерционный бросок с выбивом задней ноги	Комбинаторная техника из 5-и ранее изученных комбинаций на основе базового-кустового метода
	Бросок через руку	Бросок заваливанием, фиксацией колена.

		Бросок через руку – задняя подножка.
		Задняя подножка, комбинация броска через руку и ногу.
		Бросок через руку – с выбивом задней ноги
		Передняя подножка, комбинация броска через руку и ногу.
		Комбинаторная техника на основе базового-кустового метода

**Программный материал  
2-я ступень обучения  
7-й год обучения**

Тактико-технический раздел	Элемент технического арсенала	Рекомендации к поэтапному изучению
<b>Традиционные формы</b>		
<i>Традиционные формы</i>	Совершенствование 5-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
	Совершенствование 6-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
	Изучение 7-го формального комплекса на культуру движения	Изучение 1-го сюжета
		Изучение 2-го сюжета
		Изучение 3-го сюжета
		Совершенствование сило-скоростных характеристик, направление взгляда, мелкой координации.
<b>ушу</b>		
	Использование ранее изученной техники в режиме спарринга	Комбинаторная техника каждого из 5 базовых технических блоков (задняя подножка, передняя подножка, родсечка, инерционный бросок с выбивом задней ноги, бросок через руку).
		Комбинаторная техника на основе базового-кустового метода с использованием ранее изученных 5 базовых технических блоков (задняя подножка, передняя подножка, родсечка, инерционный бросок с выбивом задней ноги, бросок через руку).
		Комбинаторная техника на основе базового-кустового метода с использованием ранее изученных 5 базовых технических блоков – активная защита с переходом в нападение

**Программный материал  
2-я ступень обучения  
8-й год обучения**

Тактико-технический раздел	Элемент технического арсенала	Рекомендации к поэтапному изучению
<b>Традиционные формы</b>		
<i>Традиционные формы</i>	Совершенствование 6-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование: мелкой координации; направление взгляда; позиции; ритм исполнения; сило-скоростных характеристик,

	Совершенствование 7-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование: мелкой координации; направление взгляда; позиции; ритм исполнения; сило-скоростных характеристик,
	Совершенствование совместного исполнения 6-7-го формальных комплексов на культуру движения	сило-скоростных характеристик, выносливость.
	Изучение формального комплекса с прямым мечём цзянь	Упражнения на культуру движения; Изучение первого сюжета комплекса.
ушу		
	Базовая техника	Изучение: Си-та; Кван-цо; Цо-цо; Ю-й
	Техника подсада ступней	Базовый элемент из односторонней позиции; Базовый элемент из разносторонней позиции; С перемещением на 3 такта
	Техника шуай	Цзибенгун техникам шуай; Таолу техника шуай; Техника шуай – 1-я форма; Техника шуай – 2-я форма;
	Срыв захвата	Срыв захвата за рукав с односторонним воздействием на кисть и отворот куртки. Комбинация срыва захвата с: Зааливанием фиксацией колена, Подцепом голеностопа ступней изнутри; Подсад ступней;

**Программный материал  
2-я ступень обучения  
9-й год обучения**

Тактико-технический раздел	Элемент технического арсенала	Рекомендации к поэтапному изучению
<b>Традиционные формы</b>		
<i>Традиционные формы</i>	Совершенствование 6-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование: мелкой координации; направление взгляда; позиции; ритм исполнения; сило-скоростных характеристик,
	Совершенствование 7-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование: мелкой координации; направление взгляда; позиции; ритм исполнения; сило-скоростных характеристик,
	Совершенствование совместного исполнения 6-7-го формальных комплексов на культуру движения	сило-скоростных характеристик, выносливость.

	Изучение формального комплекса с прямым мечём цзянь	Упражнения на культуру движения; Совершенствование первого сюжета комплекса: ритм исполнения; сило-скоростных характеристик,  Изучение первой дорожки комплекса упражнений.
ушу		
	Базовая техника	Совершенствование: Си-та; Кван-цо; Цо-цо; Ю-й
	Техника подсада ступней	Совершенствование подсада ступней с перемещением на 3 такта; Защита от подсада ступней захлестом с броском через руку (задняя подножка по прямой линии); Комбинация подсада ступней с перемещением на 3 такта с броском через спину выбивом ногой;
	Техника шуай	Цзибенгун техникам шуай; Таолу техника шуай; Совершенствование: Техника шуай – 1-я форма; Техника шуай – 2-я форма; Изучение: Техника шуай – 3-я форма; Техника шуай – 4-я форма; Техника шуай – 5-я форма;
	Срыв захвата	Совершенствование срыв захвата за рукав с односторонним воздействием на кисть и отворот куртки в комбинации с контратакой; Комбинация срыва захвата с: Зааливанием фиксацией колена, Подцепом голеностопа ступней изнутри; Подсад ступней;  Изучение: Срыв захвата за рукав куртки подныриванием под руку и воздействием головой на удерживающую руку, комбинация – подсад ступней прихватом кистью голеностопа.

**Программный материал  
2-я ступень обучения  
10-й год обучения**

Тактико-технический раздел	Элемент технического арсенала	Рекомендации к поэтапному изучению
<b>Традиционные формы</b>		
<i>Традиционные формы</i>	Совершенствование 6-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование: мелкой координации; направление взгляда; позиции; ритм исполнения; сило-скоростных характеристик,
	Совершенствование 7-го формального комплекса на культуру движения	Совершенствование: мелкой координации; направление взгляда; позиции;

		ритм исполнения; сило-скоростных характеристик,
	Совершенствование совместного исполнения 6-7-го формальных комплексов на культуру движения	сило-скоростных характеристик, выносливость.
	Изучение формального комплекса с прямым мечём цзянь	Упражнения на культуру движения; Совершенствование первого сюжета комплекса: ритм исполнения; сило-скоростных характеристик, Совершенствование первой дорожки комплекса упражнений: мелкой координации; направление взгляда; позиции; ритм исполнения; сило-скоростных характеристик, Изучение: 2-й и 3-й дорожки комплекса упражнений.
ушу		
	Базовая техника	Совершенствование: Си-та; Кван-цо; Цо-цо; Ю-й  Изучение: Чань чинь ксиба о шуай; Чань чин ксиба о тинь; Чань чинь шамба о тинь; Чань чинь тинь; Чань чинь о тинь.
	Техника подсада ступней	Совершенствование: подсада ступней с перемещением на 3 такта; Защита от подсада ступней захлестом с броском через руку (задняя подножка по прямой линии); Комбинация подсада ступней с перемещением на 3 такта с броском через спину выбивом ногой;  Изучение: Комбинаций подсада ступней с различными разделами ранее изученной техники.  Обратный подсад. Базовый элемент из разносторонней позиции; Обратный подсад, комбинация с выбивом задней ноги после защиты захлестом (техника ю-й)
	Техника шуай	Цзибенгун техникам шуай; Таолу техника шуай; Совершенствование: В движении на 4 шага. Сило-скоростная подготовка; Совершенствование навыков (техника лэйта, после кувырка и.т.д.).
	Техника вэн	Изучение: Цзибенгун техникам вэн; Таолу техника вэн; Техника вэн – 1-я форма; Техника вэн – 2-я форма;

	Срыв захвата	<p>Совершенствование срыв захвата за рукав с односторонним воздействием на кисть и отворот куртки в комбинации с контратакой:          Комбинация срыва захвата с:          Зааливанием фиксацией колена,          Подцепом голеностопа ступней изнутри;          Подсад ступней;</p> <p>Срыв захвата за рукав куртки подныриванием под руку и воздействием головой на удерживающую руку, комбинация – подсад ступней прихватом кистью голеностопа.</p> <p>Изучение:          Срыв захвата за отворот формы с прихватом отворота формы и воздействием на удерживающую руку.</p>

## Тактическая подготовка

### Тактика и формы её проявления

Под тактикой обычно понимают целесообразное использование форм, способов и средств ведения борьбы, направленных на достижение максимального результата. При этом, тактика выступает как специфическое умение или как способность вести борьбу на основе понимания боевой обстановки в целом, анализа действий и возможностей противника, а также с учетом собственных индивидуальных особенностей и имеющегося потенциала.

Следует различать тактику отдельных действий, тактику боя и тактику турнира.

*Тактика боя* представляет собой умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. Такая тактика основана на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон. Однако следует учитывать, что победить только одного противника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов необходимо одержать победы в нескольких поединках. В связи с этим *турнирная тактика* представляет собой рациональное распределение сил и возможностей спортсмена, с целью сохранить к финалу соревнований свою физическую и нервную энергию.

*Тактика действий* – это способ проведения различных технических комбинаций.

Среди тактических действий принято выделять:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;

- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

## **Теоретическая подготовка**

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена, основными являются:

знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения;

знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

Эти знания сконцентрированы в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, а также в специализированных отраслях общих гуманитарных, естественнонаучных и смежных дисциплин ориентированных на познание и научное обеспечение спортивной практики. Они и составляют в дидактически обработанном виде предмет теоретического образования спортсмена систематическое образование и самообразование, углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становится решающим условием творческих проявлений в спорте.

Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании спортсмена имеет система теоретических занятий, организуемых в связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

В руководстве самообразованием спортсмена нужно учитывать, что его оценка значимости различных теоретических сведений для спортивного совершенствования не

всегда совпадает с оценкой тренера и их объективной значимостью. Многие спортсмены, особенно на первых этапах спортивного пути, склонны слишком высоко ценить относительно частные знания, непосредственно связанные с ближайшими спортивными интересами. Такой утилитаризм, если он становится главенствующей линией теоретической подготовки, обедняет не только ее содержание, но и смысл занятий спортом. Помогая спортсмену удовлетворить узко утилитарные потребности в знаниях, тренер должен поднимать их до более широких познавательных интересов и, опираясь на них, вести к глубокому осознанию общей сути спортивной деятельности как фактора всестороннего развития личности.

Из общей теории воспитания известно, что развитие качеств ума (его широты, глубины, пытливости, критичности, живости и др.) обусловлено не только, а подчас и не столько накоплением суммы знаний, сколько практической деятельностью, требующей творческих проявлений. Спортивная деятельность в своих различных формах требует специфических интеллектуальных способностей, в частности, для традиционного ушу важно так называемое оперативное тактическое мышление, способности глубоко анализировать и конструировать модели новых форм движений и т. д.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития, привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством,

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности,

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают; поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.



Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств обучающихся: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); воспитание патриотизма; эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Составляя план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

## **IV. Воспитательная работа**

### **Общие понятия**

Теории воспитания – это концепции, объясняющие происхождение, формирование и изменение личности, ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый

или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов обучения и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, неотягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем обучения и воспитания можно сформировать любые психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.

Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то по крайней мере предрасположенности к ним. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды.

Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способности не разовьются даже до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

Известный современный московский педагог-новатор и ученый В. А. Караковский предложил классификацию, критерием которой являются используемые средства воспитания, и выделил шесть групп методов:

- воспитание словом;
- воспитание делом;
- воспитание ситуацией;
- воспитание игрой;
- воспитание общением;
- воспитание отношениями.

Р. С. Немов предлагает несколько классификаций методов воспитания: они делятся на прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

*Прямые* методы воспитания включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. *Косвенные* методы содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов воспитателя и воспитываемого (через чтение книг, ссылки на мнение авторитетного человека и т. п.).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания методы делятся на осознанные и неосознанные. *Осознанные* методы характеризуются тем, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее. При использовании *неосознанных* методов воздействия воспитуемый принимает воспитательные влияния без сознательного контроля со своей стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

*Когнитивные* воспитательные воздействия нацелены на систему знаний человека, ее преобразование. Сами знания человека о мире не только формируют его как личность (воспитывающая функция обучения), но и оказывают решающее влияние на его поведение. В современных условиях значение этой области воспитательных воздействий существенно возрастает. *Эмоциональные* воспитательные воздействия призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные эмоциональные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитуемого открытым по отношению к субъекту, осуществляющему воспитательное воздействие. Отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитуемого от воспитателя, блокируют оказание воспитательного воздействия. *Поведенческие* воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека, вынуждают его действовать определенным образом и обеспечивают соответствующие положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам. В данном случае воспитуемый сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, тогда как при использовании других методов изменения сначала происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение. Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей делать акцент на каких-либо избранных воспитательных воздействиях, добиваясь нужного результата.

## **V. Система контроля и зачетные требования**

### **Требования к результатам реализации программы на каждом этапе обучения, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего обучения по предпрофессиональной программе, на следующий этап обучения**

Результатом освоения образовательной программы служит приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие традиционного ушу;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания, питьевой режим;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях традиционным ушу;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий традиционным ушу;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;

В области избранного вида спорта – традиционное ушу:

- владение основами техники и тактики традиционного ушу;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в традиционном ушу;

В области развития творческого мышления:

- наличие изобретательности и творческого мышления;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в процессе поединка;

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специальные физические качества ушуиста средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- владение основами технических и тактических действий в традиционном ушу;
- владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать перед соревновательными и соревновательными факторами, воздействующими на психологическое состояние;

- умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности;

В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в традиционном ушу;
- умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
- наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
- обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований;

## **Методические указания по организации тестирования**

Тестирование проводится в целях определения:

- качества реализуемой программы спортивной подготовки;
- качества теоретической и практической подготовленности спортсменов;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у спортсменов на определенном этапе освоения программы.

Тестирование включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности спортсменов в соответствии с требованиями настоящей программы. Проведение тестирования предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у спортсменов уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются спортсменами после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым спортсменом до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются спортсменами не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, спортсменами примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой спортсменов, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности спортсменов осуществляется в последовательности:

- «Преградные» тесты;

- Базовая техника;
- Традиционные формы;
- Техника борьбы (шуйацзяо);
- Техника саньда;
- Комбинация техники лэйтайа-саньда.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Итоговое тестирование воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

## **VI. Информационное обеспечение программы спортивной подготовки**

### **Список литературы**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
- Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
- Фирсов А.Г.. Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов-самбистов 17-19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки. Автореферат.
- В.Б. Шестаков. Теория и практика дзюдо. – М. Советский спорт, 2011
- В.Н. Платонов. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм. – М. Советский спорт, 2010
- Г.Г. Макарова. Медицинский справочник тренера. – М. Советский спорт, 2006
- Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
- Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. /Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
- Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.
- Бахрах И.И., Мотлянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами // Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство). – М.: Медицина, 1993. – с. 195-214.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
- Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
- Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
- Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 288 с.
- Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

- Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе (УМР). М.:МЛТИ, 1989.
- Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И.Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
- Макаров Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: Изд-во БАРО-ПРЕСС, 2002. – 800с.
- Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
- Оранский И.В., Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.
- Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 1999, - 99с.
- Садовский Е. О концепциях координационной подготовки в единоборствах / Метериалы Международного конгресса «Человек в мире спорта». – М., 1998.
- Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
- Синяков А.Ф., Самоконтроль физкультурника.- М.: «Знание», 1987
- Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
- Труфанов А.В., Хасабян Л.К. Скоростные и координационные способности каратистов 7-14 лет // Инновационные технологии использования средств физической культуры , спорта и туризма в высшей профессиональной школе / Сб. матер. Межд. научн.-практич. конференции под ред. Б.А.Кабаргина, Ю.И.Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002.- С.454-456.
- Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. –520 с.
- Ходос А.Б., Ермоленко Е.К. Морфо-функциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии / Учеб. пособ. для студентов институтов физической культуры и слушателей колледжей. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 192 с.: ил.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002 – 480с.
- Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997

### **Перечень аудиовизуальных средств**

- Видеозаписи соревнований с участием сильнейших российских и иностранных спортсменов в традиционном ушу.
- Видеозаписи тренировочных занятий сильнейших спортивных школ России и мира.
- Видеозаписи всероссийских и международных семинаров.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

- <http://www.minsport.gov.ru/>  
<http://minsport.donland.ru/>  
<http://www.rostov-gorod.ru/>  
<http://www.ed.gov.ru/>  
[olympic.ru;](http://olympic.ru;)  
<http://sport-shkola.ru/>  
[sportcom.ru](http://sportcom.ru)